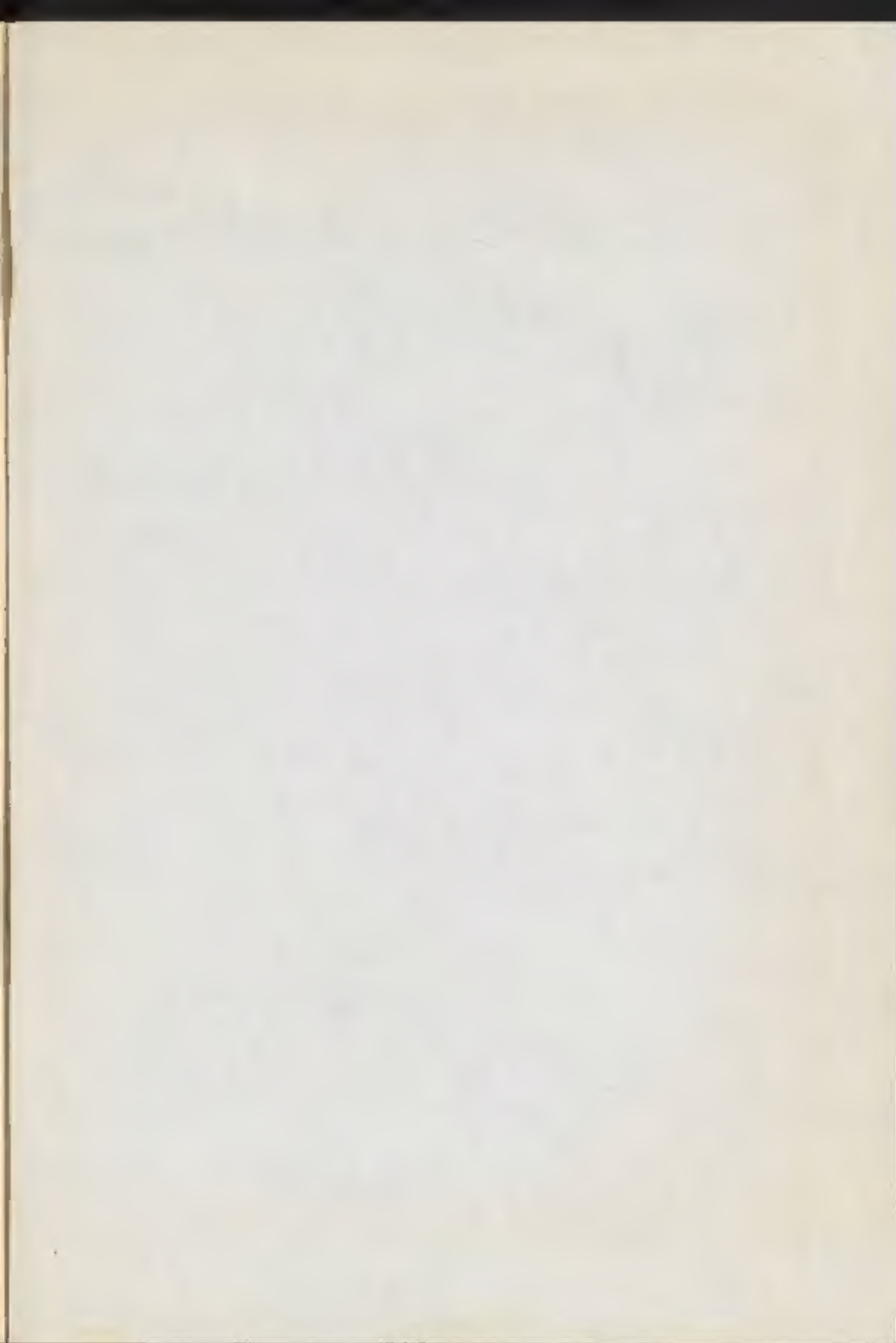






GENERAL UNIVERSITY
LIBRARY





دار البقعة العربية للتأليف والترجمة ونشر

al-Sharif, Munir

منير الشريف
/ Mustaqbal al-mar'ah at-
'Arabiyah / fi al-mujtama' wa-al-
bayt

مستقبل المرأة العربية

في
المجتمع والبيت

NEW YORK UNIVERSITY LIBRARIES
NEAR EAST LIBRARY

هذا الكتاب يحوي على ١٥ فصلاً عاماً تتناول بالمرأة العربية :

• وتختلف المصوّر واليوم ، العلم ، الوطنية ، الحياة الزوجية ،
آداب المعاشرة ، تقسيم العمل ، فن التربية ، ترتيب المنزل ،
العلم ، السعادة ، فن التجميل ، الاقتصاد ، الأخلاق ،
الحرية ، حفظ الصحة .

N. Y. U. LIBRARIES
دمشق : المطبعة المعمورة

Near East

HQ

1170

S48

C.1

سنة

١٩٥٣

جميع قوف

الطبع والفتح محفوظة

المؤلف والنشر

الفهرس

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
١	استهلال	١٩	ما جاء في القرآن الكريم عن العلم
١	في العهد الروماني	١٩	ما قاله النبي ﷺ عن فضيلة العلم
٢	المرأة الفرنسية قبل الثورة	٢٠	ما قاله علي (رض)
٤	نهوض المرأة العربية	٢١	ما قاله حكيم العرب
٥	الغربية الموسيقية	٢٢	رأي بعض علماء الغربيين في العلم
٦	الغربية والعلوم المتنوعة	٢٣	المرأة الأوروبية والأمريكية اليوم
٩	المرأة العربية	٢٣	المرأة العربية اليوم
٧	نريد أن نكون المرأة العربية	٢٤	عدد تلاميذ المدارس العربية
٨	المرأة العربية في مختلف		من البنين والبنات
	المقصود واليوم	٢٥	تفوق البنات على البنين في
٩	المرأة العربية ونهضتها		الفحوس
١٢	و تأخرها	٢٦	المرأة العربية والوطنية
١٣	نهوض المرأة العربية مجدداً	٢٦	المرأة الغربية ورأي الغربيين
١٤	أسماء بعض الناهضات العربيات	٢٧	ما يجب على المرأة العربية
١٦	المرأة العربية والعالم	٢٨	العرب والوطنية قبل الاسلام
١٧	قال العلامة بونج		وبنده
١٧	ما يجب على المرأة العربية	٢٩	محمد ﷺ وما قاله وعمه
١٨	ماذا تقرأ ؟	٣٠	عمر بن الخطاب (رض)
		٣١	علي (رض)

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
٣٢	على المرأة العربية !	٤٩	نصائح المؤلف للمرأة العربية
٣٤	المرأة العربية والحياة الزوجية	٥١	للزواج العربي
٣٤	الحب الجماعي	٥٤	المرأة العربية وآداب المعاشرة
٣٥	الحب النفسي	٥٤	الغريبات
٣٥	حب الافة	٥٥	العرب في الجاهلية
٣٥	ماذا تحب الزوجة في زوجها ؟	٥٥	العرب في العهد الاسلامي
٣٦	كيف توجه المرأة زوجها الى ما ترغبه ؟	٥٥	الدوق الاسلامي في اصول المعاشرة
٣٧	ماذا يطلب الزوج من زوجته ؟	٦٠	العرب بعد زوال سيادتهم
٣٩	تعدد الزوجات والطلاق	٦٠	ما يجب على المرأة العربية اليوم
٣٩	ما قاله النبي محمد ﷺ والانجيل	٦١	المرأة العربية وآداب المعاشرة
٣٩	سبب تعدد الزوجات		الضرورية
٤٠	علاج منع الطلاق وتعدد الزوجات	٦٥	كيف تريح المرأة الصديقات ؟
٤١	رأي العربية والعربي في المرأة والرجل !	٦٨	المرأة العربية ونفسهم ساعات العمل
٤٧	المرأة الانكليزية	٦٨	تقسيم ساعات اليوم
٤٨	امريكية وجهت زوجها وولدها فاعتليا رئاسة الجمهورية	٦٩	تقسيم أيام الاسبوع
٤٨	امراة رئيس امريكا الحالي ايزنهاور وتوجيهها له	٧٠	ما جاء في القرآن الكريم عن العمل
٤٨	الحرية العربية صارت ملكة الين (في الاسلام)	٧٠	ما قاله النبي ﷺ
٤٩	المرأة الغربية وكيف تحتفظ بزوجها ؟	٧٠	عمر بن الخطاب (رض) والعمل
		٧١	المرأة في الغرب
		٧٢	زوجة الملك جورج السادس
			الراحل وعملها اليومي

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
٧٤	المرأة العربية وفق التربية	٩٦	العرب والسعادة
٧٤	الوراثة وتأثيرها	٩٧	ما قاله العرب (النبي صلى الله عليه وسلم) وبعض الصحابة والحكماء
٧٥	يجب ألا نياس	١٠١	كيف ذهبت سماعة العرب ؟
٧٥	واجب الآباء	١٠٢	كيف تستعيد المرأة سماعتها ؟
٧٦	ما يجب على المرأة عند تربية بناتها ؟	١٠٣	عوامل السعادة
٨٠	رأي العرب في تربية البنين	١٠٤	ما قاله الشاعر الفيلسوف العربي ايليا ابي ماضي
٨١	ما قاله رجال العرب لآلادهم وعنهم	١٠٧	المرأة العربية وفق النجمل
٨٣	المرأة العربية وطريقة تربيته المنزل	١٠٧	كيف تتجمل المرأة ؟
٨٤	تقسيم المنزل	١٠٨	لماذا تزول نضارة الوجه ؟
٨٤	غرفة النوم	١٠٩	ماذا يجب لحفظ نضارة الوجه ؟
٨٥	غرفة المكتبة	١١١	كيف نحافظ على الجمال الموروث ؟
٨٥	غرفة الطعام	١١٢	رأي العرب في التجميل التي (م) وحكماء العرب
٨٦	ردعة الاستقبال	١١٧	المرأة العربية والاقتصاد
٨٦	المطبخ	١١٨	المهارة في الكسب والافتقار
٨٨	المرأة العربية والطهي	١١٨	زيادة الثروة
٨٨	ماذا يجب على المرأة العربية ؟	١١٨	المرأة وواجبها
٩١	العرب والواجب في البيت	١١٩	المرأة العربية في الماضي واليوم
٩٣	المرأة العربية والسعادة	١١٩	العربية والثروة
٩٤	ما هي السعادة وأقوال الفلاسفة العربيين عنها .	١٢٠	العربيات أربع
		١٢١	عمل المرأة العربية

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
١٤٢	نصيحتي للمرأة العربية	١٤٤	الحرية اللازمة للمرأة العربية
١٤٣	المرأة العربية البذرة المسؤولة	١٤٥	حقوقها السياسية وأن تنتخب
١٤٥	شرعية محوريها والمرأة		وتنتخب للمجالس والبرلمان
١٤٦	كيف تقتصد وتجمع الثروة	١٤٦	حقوقها بدم أكرهاها على زواج
١٤٦	تنظيم الموازنة السنوية وتقسيمها		من لا ترغب
	الى اشر	١٤٦	حقوقها بأن تكون سيده بيتها
١٤٧	كيف تدون موارد البيت ونفقاته	١٤٧	حقوقها في اختيار لباسها
١٤٨	قيام المرأة في الشؤون البيتية		والحصول عليه
	والاقتصاد	١٤٧	حقوقها في مباشرة من تريد
١٣١	ما قاله النبي (ص)	١٤٧	حقوقها في ارتياد المنزهات
١٣٢	ما قاله علي (رض) وبعض	١٤٨	حقوقها في انفاق المال في سبيل
	حكماء العرب		لوازمها
١٣٢	الوزير البريطاني موريسون	١٤٨	حقوقها في احترام الزوج لها
	ونصيحته للانكليزيات	١٤٩	حقوقها في أن تترك شأنها في
١٣٤	المرأة العربية والافخرف		تربية أولادها
١٣٤	خطر التدهور الاخلاقي	١٤٩	حقوقها في ألا يساعد الزوج بينها
١٣٥	المرأة وما يجب عليها		وبين أهلها
١٣٦	الزوج وما يجب عليه	١٥١	المرأة العربية وحفظ الصحة
١٣٩	واجب الحكومات العربية	١٥١	الصحة وفوائدها ، الأمراض
١٤٠	أقوال النبي (ص) وحكماء العرب		ومتأجها
١٤٢	المرأة العربية والحرية	١٥٢	أم الأمراض المضنية
١٤٢	الحرية الخطرة	١٥٣	الرشوحات والأمراض الصدرية
١٤٣	ما هي الحرية ؟		وطرق الوقاية والمعالجة

صفحة	الموضوع	صفحة	الموضوع
١٥٤	أمراض الكبد وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٤	بعض المعمرين العالين
١٥٥	أمراض الكلى وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٦	رأي الدكتور بوغومويتر
١٥٦	أمراض القلب وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٧	لوقاية من الشيخوخة المبكرة لا تخف ! من كتاب للدكتور ادوارد سنسر كوتر
١٥٨	أمراض الأمعاء وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٧	مرض هبوط الطاقة
١٦١	الأمراض الجلدية وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٨	مرض النفس قد يسبب مرض الخمر
١٦٢	الأمراض العصبية وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٨	الخطر على مدمني الخمر
١٦٤	الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والمعالجة	١٧٩	قائمة بـ ١٠ ساعات النهار والتنظيم لقيام بالواجب
١٦٤	سائر الأمراض الأخرى المتنوعة التي تصيب الجسم وكيف نعالجها	١٧٩	الصحة والعرب
١٧١	فوائد الفيتامينات	١٧٩	النبي (ص) والصحة
١٧٣	من الأسباب التي تعطل الحياة	١٨٠	ما قاله رجال العرب وأهل الأمم
		١٨٢	فصل في حفظ الصحة قد أقره طبيب معروف
		١٨٣	صفوة القول

مستقبل المرأة العربية

في

المجتمع والبيت

استهلال

المرأة جوهرة تتلألأ في سماء الرجال . وروح لطيفة تعيش في قلوب الرجال ؛ والمرأة نفس وادعة تسكن جنان الحياة الى جانب الرجل . الذي لا يأنس إلا بها ، ولا تسكن نفسه دونها ، ولا يعمل بما أوّنه من القوة والنشاط ، إلا إذا كانت بقربه . تحتو عليه وتمرر بذلك الحب ، وذلك الحنان والمطاف والاعطف .

المرأة عضو فعال في المجتمع البشري ، لا يجوز إهمالها أو تناسلها . لأنها هي التي أتت بهذه البشرية ، التي عمرت الأرض ، وبنت القصور والمروج ، وأقامت المجد ، وصمت إلى شولمخ العلم ، وبهرت الكائنات بالاختراعات الحارقة . لقد تركت المرأة منبوذة ، في القصور القديمة ، عند كل الأمم تقريباً ، ليس لها وظيفة اجتماعية غير خدمة الرجل والولادة . وهكذا كان حظها في العالم الغربي ، الذي كان يعتقد أنها دون الرجل بمراحل ، فلم يأبه إلى آرائها ، ولم يطلق لها العنان ، بل كان يجد حرجاً على تقييدها وإخضاعها إلى إرادته ، فكانت لعبة في الفرائس وسائمة في البيت وشؤونه .

في العهد الروماني :

واقف كانت حظها نسبياً في العهد الروماني (وخاصة في القرن الثاني للميلاد) فكانت حقوق الرجل عليها عظيمة ، إذ أنه :

١ - كان الكاهن الكبير لدين العبودية .

٢ - كان يرفض تربية أولاده وكان يطردم .

- ٣ - كان يبيع أولاده أمام المحاكم .
 - ٤ - كان يتزوج أولاده بمن يريد هو وحده .
 - ٥ - كان القاضي الأعلى في عائلته ، أي أنه يحكم بالوت على زوجته وأولاده إذا أجزموا وينفذ الحكم بنفسه .
 - ٦ - كان يحكم على زوجته إذا شربت الخمر .
 - ٧ - كان يقتل زوجته إذا خانته (وهذا حق من حقوقه عليها) .
- وفي سنة ١٨٦٦ ق . م . قرر مجلس شيوخ روما . بإعدام كل رجل يتقدم إلى إله الخمر باكوس بمادة ، على أن الرجل هو الذي يحاكم إمرأته وبعدمها . والمرأة قاسرة عند الرومانيين ، تعبد تحت وصاية زوجها ، وبعد وفاته تصبح تحت وصاية ابنها الكبير ، والرجل هو رب البيت بأمرطيه كيف يشاء ، والمرأة هي حارسة البيت وعازلة الصوف .
- والولد الذي يبعه أبوه أمام المحاكم ، يفقد كل حق في طائفته الأولى ، ويسمى باسم مشتريه ، على أن يأتي اسم عائلته في آخر اسم المشتري ، (تاريخ الرومانيين : لمالي وايزاك من ١١٩ - ١٢٣) .

قبل الثورة الفرنسية :

وفي القرون التي سبقت الثورة الفرنسية ، كان الرجل في بلاد الغرب : صاحب السلطة على زوجته وأولاده وأخوته الذين لا يكونوا قد تزوجوا ، وكان ابنه الأكبر يستلم هذه السلطة بعد وفاته ، وهو الذي يتزوج إخوته حتى أن كورني الشاعر الفرنسي الكبير ، هزأ بذلك على لسان ابنتين ، قالت إحداهما كلاريس :

- إن لوالدي كل الساطة تلي .

فأجابها الثانية لوكرت :

- إن واجبات البنت هي في الخضوع (من مسرحيته « الكاذب ») .

وكانت المعيزات التي يتوخونها في المرأة بسيطة: الفرواءة، والرقص، والفناء،
ولعب الورق، أما الثقافة الحقيقية، والاخلاق الرضية، فهذه كانت مسألة ثانوية،
كما جاء في كتاب الماركيز ثرجنسن (ولد سنة ١٦٩٤ وتوفي سنة ١٧٥٧)
وأصبح فيما بعد وزيراً لخارجية فرنسا (إلى عمته مدام بالايروي :
(لمجي دخلت في عائلة أدبية جداً ، وإن ، لمبت متعلمة ، تترف الرقص والفناء ،
ولعبة الايبنت ، وهي علاوة على ذلك شفراء) .

وقد تزوجها هذا الماركيز ولما تبلغ الخامسة عشرة من عمرها .
وقد كانت عادة الآباء آنذاك اجراء الخطبة بين ولدين لا يزالان في سن
الرضاع ؛ ولما تزوج الدوق هنري دوروهان جنرال فرنسي (١٥٧٩ - ١٦٢٨)
الآنسة سوالي سنة ١٦٠٥ كانت صغيرة حتى إن الأسقف سأل الزوج :
— هل أتيت بهذه الصغيرة للمادة ؟

فأجاب الزوج : لقد أتيتنا لأجل الزواج .
وكان الآباء يزوجون بناتهم دون رأي البنات ، ولما تزوجت الآنسة دي بوربون
(هذه العائلة كانت مالكة في فرنسا) كان عمرها ١٢ عاماً . فقالت بعض البنات
عن الزوج : (انه قبيح الصورة ، ولو كنا مكانها لما تزوجناه) فأجابتهن :
— سأزوجه لأن أبي أراد له ، ولكي لن أحبه ، وهذا حقيقي .
وكان الولد البكر يرث الثروة والأسم والمثل وكل شيء . (من كتاب
الجماعة في النظام القديم أي قبل الثورة الفرنسية لمؤلفه فرونك برتانو
بالفرنسية ص ١٠ - ١٢) .

على أن العقايص الغربية ، تبدلت فيما بعد ، وبدأت المرأة هناك
تأخذ بعض حقوقها في الحياة ، وغدا الرجل يجد فيها مادة غير مادة الاثونة ،
هي مادة الصداقة والرفقة ، مادة تريحه من هموم الحياة ، باعتمادها بأمر
منزلها ، وثروة بنيتها سالحة ، ومعاونته في حقول الزراعة والصناعة
والحروب ، فأنس اليها وغير رأيه فيها ، وعندئذ أصبحت شريكة الرجل في

أعماله وتفكيره . فوصلت الى ما يتخيه من السادة والمثناة .

نهوض المرأة الغربية :

لقد نهضت المرأة الغربية نهوضاً عجيبياً ، وحلقت في سماء الأعمال الباهرة ، فحيرت ذوي العقول القديمة ، بل أصبحت تهزأ بهم ، اسود اعتقادهم بها ، وجملت توجه رجال اليوم من حيث لا يشعرون الى فكرتها والاخذ بأرائها . لقد استردت المرأة الغربية حريتها الطبيعية من الذي سلبها إياها ، وغدت تتمتع بها في تفكيرها . وفي ابتكارها الآراء الصائبة ، وفي الأعمال النافعة ، وتدير المنزل ، وتربية البنين ، والعلم الصحيح ، فندت كوكباً لامعاً في أفق الرجل ، بل في أفق القرب ، تتم عليه برياحينها المعطرة ، ونضجها العقلي . وعلمها الراجح ، وعملها في منزلها وبجانب زوجها ، وفي تربية الأولاد الذين أصبحوا قواد العالم في الحروب ، والأفكار ، والعلوم . بيد أن هناك فئة من النساء فهمت الحرية معكوسة ، فأهملت شؤون بيتها وأولادها ومساعدة زوجها ، واندفعت وراء الأزياء ، والرقص ، والمخلاعة ، وفساد الاخلاق ، والاسراف ، والتبذير ، فندت أكبر عامل على هدم بيتها ، وزوال السادة عنه ، فهذه الفئة هي الحُجيم الديبوي ، وهي التي يجب الانتباه اليها ، والابتعاد عن مصانكها .

والمرأة الغربية أصبحت شاعرة متنازة تستوحي آلهة الشعر والخيال ، وتمسور للناس أسرار الطبيعة ، ونفسية المجتمع ، وخيال الروح ، وسلوى الحياة ، فتسكهم بسحر البيان وصياها المعاني .

وأصبحت طالعة بحانة ، تجاري الرجال في الأفكار العالية ، والمثاليات في التاريخ ، والسياسة ، والاجتماع ، والأخلاق ، وعلم السرور ، وعلم الحياة ، ومساعدة العائلة و...

وأصبحت رسامة بارعة ، فجعلت منزلها يزدان بأجمل الرسوم التي تريك

جنان الطيرمة الضاحكة ، وماءها المعين ، المنحدر من سفوح الجبال ، كأنه
عواميد من العاج واللجين ، والمنساب تحت دوحات زمردية ، تلاعبه
بأغصانها المتدلية فوق سطحه ، وتربك الغابات المنصورة التي تأخذ بالآلحان .
والجبال الشاخنة التي كلاتها النورج ، وصاحبها الشمس يذهبها الوهاج ، وتربك
الطيور المتنوعة ، ذات الألوان الراجعة . واقفة على أعنان الأشجار الظليلة .
تطل على نبع نضاج ، وزهر فواح ، في يوم طاب هواؤه ، وصفت بماءه ،
فنجس في نضاج آتشد . أنك تسمع زفرتها وصداحها ، وتربك الربيع
بشبابه النضير ، وسنايل الحنطة يلعبها الهواء ، وتلوح كأنها شاطئ البحر
الآزوردي ، عند عيوب النسيم ، وتربك الربيع الفرحه ، وأغنامها المرحه .

الموسيقية :

وأصبحت موسيقية فنانة ، ما إن تنهي عملها ، ويجتمع زوجها وأولادها
إليها في المنزل ، حتى تجلس الى البيان ، أو تناول الكن ، فتعزف قطعاً
موسيقية ، خالده : ليتوفن ، وهابن ، وهوبل ، وشور ، وشومان ، وواغنر ،
واليزر ، وسباروزا ، وبرودين ، وأوبر ، وماسه ، فنانس الآلحان وتدمع
الروح تملأ في سماء الخيال ، نارة تملأ دري الجبال ، وتصبح فوق العالمين ،
ونارة تهوي هوبا الى السفوح المناء ، فتطير فوق دوحاتها الباسنة ، ونارة
تهبط الى واد ظليل ، احترقه نهر ساق عذب . تجلس الى صفته ، وتلاعب
الأشباب النابتة حوله ، وتنفوس وراء أثمار السابحة في لجته . كأنها في
جنان النسيم ، تلاعب الحور المعين ، ثم تاتي تلك الروح من ذلك الخيال
الجميل ، بتأثير الموسيقى التي تبدت ، وتكرب الى نفس صاحبها ، لتسمع
قطعات من الموسيقى المغربية ، فلا يلبث الزوج إلا قليلاً حتى يفتي مع زوجته
وولده ، وربما اشتركوا معها بالعزف أيضاً ، وعندئذ تهتز النفوس من
تأثير الموسيقى والفرح والمرح ، الذي غمر الأرواح ، وتانش الأجسام كأن
كزوس الراح قد عملت فيها .

العلوم الممنوعة :

وأصبحت ماهرة في علم الصحة ، وترتيب المنزل والطهي ، والخطابة والتطريز ، وتربية البنين ، وأصبحت ماهرة في علم السمادة ، فعمرت معني السمادة ، وادركت أنها لا تأتي بالنال فحسب . بل بعمره طرق إتقانه أيضاً ، وبالاقتصاد ، وتقسم العمل ، والنشاط ، والعلم ، وإرضاء الزوج ، وخلق روح الفرح ، والتمتع بالطبيعة : بشمها الوضاعة ، وقرها الوضاء ، وخبوطه القضية ، والجحار والأنهار ، والطيور والأشجار ، والسهول والجبال ...

المرأة العربية :

فأين المرأة العربية من هذا الرقي ؟ بل أين هي في مجتمعاتنا العربي ؟ هي وبها الأسف لا تزال - بمجموعها - شيئاً غير مذكور ، بل إذا استثنينا عدداً قليلاً من الأوائس والسيدات ، في مصر وسورية ولبنان والعراق والأردن ، فإن المرأة العربية ، لا تزال تعيش في عهد البداوة ، غير عالة بما وصلت إليه المرأة الغربية في العصر الأخير ، بل لا تعلم حالة المرأة العربية ، قبل عصور الانحطاط ، والمكانة العالية التي بلغت في دنيا المجد والسؤدد ، وما قامت به من جليل الأعمال ، والشجاعة في ميادين الحروب وكيف ملكت كنوز الذهبان ، ومكنت أولادها من المروءات والتهيجان .

هذاما يشجي كل عربي غاخر لقوميته ، مؤمن بوحدتها وسيادتها ونهضتها لأن المرأة هي نصف عدد السكان ، وأنها إذا لم تهض نهوضاً علمياً حقيقياً ، ونقوم بما يجب عليها ، في بيتها وفي معاونة زوجها ، وتربية أولادها التربية الصحيحة . وفي التوفير والاقتصاد ، فإنها لا تنزل في قومها منزلة الكرامة ، بل لا يكون لأمتها العربية شأن يذكر .

نريد أن نكون المرأة :

إننا نريد أن تكون المرأة العربية ، الحسنة الفسيحة ، كريمة الآباء والجداد ، ذات شخصية متنازعة تدهش الرجال بنور عقائدها ، وتبهر العقول بقوة ذكائها ، وتعم القلوب سروراً بملعبها ، وحسن تنظيمها لحياتها ، لأنها الأريج المعطر الذي ينعش النفوس ، والشمع الواج الذي يسحر الأبواب ، وأنها إذا تكاملت صحت إلى عرشها السامي ، وقمت بأعظم رسالة اجتماعية اقتصادية ، وطنية في أممنا العربية ، التي تتخطى في ديجور مدتهم من أثر المصور المنحطة الماضية ، إذ أساعت سيادتها واستقلالها ، فسقطت في مهاوي الغلالة ، وركبت مطايا الفؤادة . وامتدت عن العلوم ، وعن تماشة النهوض البشري ، ففقدت كما قال شوقي على قبر نوح غنخ أمون :

فاذا رأيت مشايخاً أو فتية لك ساجدين
لاق الزمان تجرد عن ركبته متخلفين
هم في الأنوار مولد وعقولهم في الأولين

لرب البيت من صلح سلحت الحياة ، والبيت في يد المرأة فلتصلحه ، لتصلح حياتنا ، والناضي حي فبنا ، فالذي له ماض مجيد ، سيكون له مستقبل باهر ، لأن تاريخ ودم آباءه ، يمتلئ فيه روحاً جبارة تغلب على الزمان ، وتتحكم في الأيام .

هذا مادعاني إلى تأليف هذا الكتاب ، الذي أرجو أن أكون موفقاً فيه ، لينال رضا المرأة العربية ، والعربي معاً .

صبر السريخ

المرأة العربية في مختلف العصور واليوم

١

في الحق ، إن المرأة العربية ، قد ارتفعت شأنها في أوائل العصور الإسلامية ، ففتحت أبواب السعادة والهناء وحلقت في سماء المروبة ، ونشرت أجنحتها العظيمة فوق أمتها ، وفرضت على الرجل احترامها ، لمزاياها العالية ، وما وصلت إليه من المزايا وفنون الأدب ، فعاشت قريحة العين ، مطمئنة البال بالقرب من زوجها وولدها وفي بيتها ، ولكن حري بعد ثلاثة عصور من نهضتها - في العهد الإسلامي - ما تبس بالحسين ، فذوي نورها الوضاء ، وخسف كوكبها الذي كان يضيء الظلمة الخالكة عن بلادها ، فهوت عن عرشها التي اعتكته عن جدارة ، وفجعت بمركزها العلمي الأدبي ، الذي يوجب لها به ، وبدأ الجبل يتسرب إلى نفسها شيئاً فشيئاً ، حتى غمكت منها ، فتلاشت في معتلج أمواجه .

ماذا جرى عليها . وما الذي دهأها ؟

عما لا ريب فيه ، أن المرأة لا تنهض إلا في البلاد التي ينهض فيها رجالها ، فإن كانت بين رجال جهلاء ، عاشت جاهلة ، وإن كانت بين عقلاء علماء ، عاشت عاقلة عالة ، لأنهم هم الذين يسمون في نهضتها ، ولايتها تزيد بمناشاة الرجل لتسره بذلك ، لأن الرجال قومون على النساء ، والنساء لا يتمكن من العلم والفن ، إلا إذا سمح لهن الرجال به ، وفتحوا في وجوههن أبوابه ، وهذا ما وقع للمرأة العربية قديماً ، والمرأة الغربية حديثاً . إن النعمة عندما انتقلت للعرب ، ونشرت ظلالها الوارفة عليهم ، وتفجرت

ينابيع الحياة الطيبة بينهم ، وأرسلت جداولها حولهم ، أنثرت أغصانها
عقولهم ، وأزهرت رياض ذكائهم ، وقد كانت المرأة العربية دوماً بجانبهم ،
تجد اللذة في اقتباس علومهم وأدبهم ، وكانوا مشجعين لها في ذلك ، لأنهم
كانوا يرون أن المرأة جديرة بالعلم والتعاون ، وأن من الضروري مجاراتها
لهم ، لتبدأ الحياة في بيوتهم ، وبالتقرب منها .

وقد عاش العرب عدة عصور في ذرى ملك عربي ثابت الأركان ،
مرفوع العاد ، ففتحوا العالم ، ومدنوا العالم ، وأكسبوا ثروة العالم ،
ثم عصف الدهر بهم ، وألقاهم في هادية الخضم ، يدوقون عذاب الموت ،
من حكم الغريب ، وزوال العدل ، وشدة الظلم ، وفقدان الحرية ، يضربون
في غمرة الجبال ، ولا ممين لهم ، فكلفت شمس علومهم ، وغداوارعاً لأولئك
الحكام ، والمرأة المسكينة سائرة وراءهم ، فحرمت :

من حقوقها التي منحها إياها الدين الإسلامي الحنيف

من حقوقها التي أعانها عليها العربي ، بطبيعته وعبقريته .

من قابليتها للعلم والأدب بعد زوال النشاط .

من حريتها التي وسات إليها في عهد اندلية العربية .

من لذة الحياة الماثلية ، بعد انتشار النكري بالواري . ومزاحة هذه

لها عند زوجها ، وبعد أن انتشرت علان الأعاجم في البيوت ، واقتبس

بعض العرب عادات الأعاجم السيئة .

وقد بحث الأستاذ الكبير أحمد حسن الزيات ، المحظاظ الأئمة العربية

في كتابه : « تاريخ الأدب العربي » الطبيعة الخاملة ، فقال :

الدولة الأموية كانت عربية محضة ، تعصت للعرب وانهم وآدابهم ،

وجعلت قاعدتها دمشق على حدود بلادهم ، وكان جنودها وقوادها وكتائبها

وسائر عمالها من العرب . فلم يحدث في أدب اللغة تأثير إلا ما اقتضاه

التحضر واتساع العمران .

أما الدولة العباسية فقد اصطفت بصفة فارسية ، لأن الفرس هم الذين أوجدوها وأبدوها ، فانتقلت قسماً منها بقداد ، أقرب الأسماء إلى بلادهم ، وأطلق الخلفاء أيدي الخواري في سياسة الدولة ، فاستقلوا بشؤونها ، واستبدوا بأمورها ، وكافوا العرب الحقارة والذليلة صاماً بصاع . فضعفت العصبية العربية وعلا صوت الشيعية ، ونشج من ذلك دخول العناصر الغريبة في تكوين الدولة ، وتنازعهم بالترواح والتمسك ، واختلاط المدينة الآرية بالمدينة السامية ، ولكل منها لغة وأخلاق وعادات واعتقادات ، أثرت في الأخرى ، ناهيك بما امتازت به هذه الدولة من إطلاق الحرية في الدين ، وتعدد الفرق ، وشيوع المقالات المختلفة في الإلهاد والسياسة ، وتكاثر الجواري والمغلمان ، والاسترسال في الخلاعة والمجون ، والتألق في العلم واللباس ، والتنافس في البناء والزينة ، وكل ذلك له أثر يئس في اللغة وآدابها .

ثم قال : وما زالت اللغة تنبع وتجر بالتساع المثلث وتقدم العلم ونمو الحضارة ، وتنتشر وتسمو في حمى الدين وظلم الخلافة وسلطان العرب ، حتى خلافة المتوكل على الله سنة ٢٣٢ هـ إذ استفحل أمر الأتراك الذين جلبهم المعتصم من التركستان ، فأخذوا يقاتلون العرب ، ويواشون الفرس ، ويقتصبون السلطان . وكان الأمر الخواري بمد علية المأمون وم شيمته . فجاء المتوكل فعضد الأتراك ونصر السنة . فتقاتل المعتصم ، وتناضل المذهبان . وابتغى كل منهما الملح والغزو بغير العرب ، وكبت الخلفاء حتى ذهب جلال الخلافة من النفوس ، عززت هيبتها من القلوب . فاستشرى ولالة الأتراك إلى الاستقلال وبدأ بنو بويه (عجم) فوضعوا أيديهم سنة ٣٣٤ هـ على شؤون الدولة في بقداد ، وامتد نفوذهم إلى جبل المالك الشرقية الإسلامية ، فأخذ سلطان العرب والعربية يتراجع في الشرق ، وهب أحفاد الأكاسرة . وأبناء الدهاقين يستردون مجد أجدادهم ، ويطاردون اللغة العربية ونفوذها

من بلادهم ، الى شعرائهم من أمثال الدقيني و القردوسي أن يجدوا مفاخر
الاسلاف بتأليف المنظومات القصصية والاشيد القومية . ومن الموجب أن
تم لهم ذلك سريعاً . فان المدني وهو من رجاء القرن الرابع يقول ، وقد
زار بلاد القرس :

ولكن الفتى العربي فيها غيب الوجه واليد والسان

ولكن العربية بقيت في حوى القرآن . تدافع سيل الفارسية والتركية
الجارف . وقد عز المنير من أهلها ، حتى غلب النار على بغداد . فقلت
على أمرها ، وخضعت لقانون الطبيعة القاهرة . بعدما خفت في تلك البلاد
شرائع وعالماً وآداباً لم تقو على محوها الايام .

ثم قال : وبلغت القاهرة العززية (المملوكة) في
في أواسط القرن الخامس أوج حضارتها . وثقة عمارتها . فقصت رجال
الادب والفنون . وزخرت بمخلعات الأمم والقرون . وزعت بها فن فيه
الخلفاء والأمراء والوزراء من تشييد المناظر ، وإقامة الدور . وتفخيم
القصور ، وعقد الفباب العجيبة . وصنع الفرصات البديعة . وتزيين ذلك
كله . بما عرف عن ايدي المصرية العماع من روائع النش . وبذائع الزخرف
وجمال الالوان . ونوشيته بالزجاج الملون ، وتليطه بالرخام المصقول .
والعكاشاني الجليل . ووصفه بالتميزاء الموقفة . مما طاولت به
القاهرة بغداد وقرطبة . وكان نموذجاً سابقاً لارتقاء فن العمارة والزخرفة
أواخر القرن السابع وأوائل القرن الثامن . ولما سمع في تاريخ دولة
إسلامية ما سمع عن الخلفاء الفاطميين في سرفهم وترقيم وامتناع خزائهم
بالدخائر والجواهر والاعلاق والاسلحة والكتب ، ولم يتم في مملكة من
الاحتفال ما كان يقوم به خلفاء القاهرة من التواضع والامتنان . وكان للشعر
في تلك الحفلات رواج وثفاق وللشراء في ميدانه استئذان واستباق ، فنبغ

آخر هذه الدولة طائفة من الشعراء الخريجين ، جرىوا على أساليب البغداديين
في عصورهم الاخيرة من الميل الى الصناعة البديعية ، والحلية اللفظية .
(من كتابه تلويح الادب العربي من ١٥٥ - ١٥٩) .

وبعد ان ذكر هذا الاسماء الكبير مآسب العرب من الشقاء في زمن
الشعبيين قال : وهذا اول الله يتي من المملوك أصبحت الخلافة عثمانية
لا عباسية . وصارت عاصمة الاسلام القسطنطينية لا القاهرة ، والمملكة
الرسمية التركية لا العربية . فساد في اللغة الحديث ، وزاحمتها العامية
والتركية في اللدواوين ، وذهبت أساليبها من النظم والنثر ، وتمكن
الذل من النفوس ، فخدمت القرائح ، ونسب معين العلم . واعلمت
الكتب في الخزائن . فزيجها إلا استعمال الأربعة في صفحاتها ، وضرب
الجهل على أسرار الشرقيين فعموا ، وهدمهم ثياب الذل ورزسوا ، وطال
علمهم الامد ففساد الناس ، وخيم عليهم الظلام ، فلم يستيقظوا إلا عذاف
نابليون على ابواب القاهرة (عن كتابه : تاريخ الادب العربي من ٣٢٧ - ٣٤٨)
هذه هي حياة الامة العربية في تلك القرون المظلمة ، وقد وصفها
الاستاذ الزيات أحسن وصف ، وهذه هي التي اقمت العربي عن السير
في طريقه العلمي والادبي والسياسي ، وهذه هي التي اساعت مواهبه
العلمية وجعلته مثل بقية الامم المتأخرة ، كأنه لم يكن شيئاً مذكوراً .
والمرأة كما قلت آنفاً تعاني زمانها وعريتها ورجلها ، فلما رأت مآلات
فعلت عن كل شيء ، فحسرت :

في المستوى العلمي . حيث أصبحت من أجهل الناس .
في المستوى الادبي : فلم تعد تميز ما هو الشعر والنثر والادب .
في اصول تربية البنين . فكان أكثر من نصف أولادها يموتون
في أوائل حياتهم .

في معرفة الواجب الزوجي ، فلم يعد لزوجها تلك العناية فيها .

في معرفة غن السرور ، فيه تعد تعرف ما هو الفرح والمرح وكيف تخلقه
في بيتها تشيع فيه بهجة الحياة الهنيئة ، وبين أرايسها تبعدهن عن
الكتابة ، وبحث المحرنات .

في الموسيقى قد تعد لها تلك الأربعة بذات الفن الجليل ، الذي يهيج
القلب ، ويهيج النفس ، ويشرح الصدر ، ويذهب الهم المتكاثف في
سمائها وسماء زوجها وبناتها .

في أدب المعاصرة والحديث ، قد أصبحت مجساري المعجز في حياتهن
وحديثهن ، وقصصهن الخرافية . لا تستطيع ، بل لا تفكر في تبدل شيء
بجارية للزمان والمكان والسكان .

وهذا ما زاد في احزان الرجل ونشائه ، وهذا ما أكثر من الطلاق
والفسق والفجور ، والميسر ، والخور ، لأن الرجل لم ير في بيته
ما يليه ، وما يخلق روح الفرح فيه ، مطالب ذلك خارج بيته ،
وأرادها في التلوي وقتل الوقت ، وأرادها في تدمير جسمه وروحه بالكحول .
واقعد أولتنا هذه الحالات السيئة الى أسفل درجات الحياة ، وخاصة
في العمور الأخيرة . مع ان العربي نهضوا ورفضوا مستوى انثوية ، في
علمهم وآدابهم وصناعاتهم ، بقوة تفكيرهم كما بينت في الاستقلال . ولما كلف الله
بأنى ان تدرس الامة العربية ، ويذهب ربحها ، فقد نبها في أواسط
القرن التاسع عشر والقرن العشرين الى النهوض الى النهضة والحديده فشت
بحوها سراعاً في كل أقطارها ، فأصبح فيها علماء وأدباء ومهرة في الصناعة
وأطباء ، ومهندسون ، ومؤلفون في مختلف الفنون .

والمرأة العربية والحديثة تاتي اليوم الرجل في النهضة الحديثة .
فتراها في مصر والعراق وسوريا ولبنان واليمن العربية وشرقي الاردن
قد خلعت نير الجهل عنها ، وأقبلت نحو العلم ترتشف كؤوسه المبررة
فظهر هناك من أعلى مكانتها من فضليات النساء امثال السيدات والآلات :

هي زيادة ، وهدي الشعراوي ، وباحثة البادية ، وبنت الشاطئ ، وأمينة
 السعيد ، ودربة شفيق ، وسهير الفخاري ، ومفيدة عبد الرحمن ، ومنيرة
 ثابت ، وعنبلة سلام ، ونازك الطايد ، ولاري عجمي ، ونعيمة المغربي ،
 ومودت الجابري الجزائري ، وجيهان الموصلي ، وعناية رمزي ، وعاطفة الجابري ،
 وزاهية إبراهيم باشا ، وعلك ترزي ، وملك كسبارة ، وحياء ماسكي ،
 ونجلا أبي السبع ، وملمت رفاعي ، وأدفيك جريديني شبيب ، وسلمى
 سائق ، وانعام صغير ، وروز غريب ، وثريا ملجس ، وزاهية دوغان ،
 ومالحة عطار ، وهيبه يكن ، والدكتورة جمال كرم حروف ، وسنية
 حبوب ، وزاهية قدورة ، ووداد سكاكيني ، ونديمة المنقاري ، ومنيرة
 علي الهاجري ، وثريا الحافظ ، وريمه كرد علي ، ولور قزغون شورى ،
 وإلفة عمر باشا الادلي ، وبديعة الاورفلي ، وليلى صباغ ، والدكتورة
 مارسيل عبي . والدكتورة منيرة العظم الحياط ، والدكتورة رنطة العظم
 والدكتورة فوزية الفتوتلي ، وعزيرة مريدن ، وفنوى طوقان ، ومليحة
 سحيق ، ونازك الملايكي ، وعائلة بيوم الجزائري ، وسلمى حفار كزيري ،
 ورييمة الاوربي حاطوم ، وممرز جميل الدهان ، وهناك سيدات وآنسات
 مشغفات كثيرات لم تحضرن في أمحاؤهن .

والذي يهيج النفس ، ويطنن الامة العربية ، هو ما نراه من اختصاص
 المدارس بالانثيات ، وإقبالهن على العمد الصحيح ، ومجاراتهن للشباب في
 التخصص في الطب والتوليد ، والفلسفة ، والحقوق ، والاحتجاج ، والاقتصاد ،
 بآرك الله بهن وبأوليائهن ، وأقر عين الامة العربية بحياة عائيلة هنيئة .
 إن المبر السام هو سروري ، ولكن نمر الفروع النافعة المرأة هو
 أضر ، لأن في تعلمها لها تعرف كيف تؤسس بيتها ، وتنشئ أولادها ،
 وترضي زوجها ، وتحفظ الثروة في بلادها ، وإذا لم نعلم المرأة في ذلك ،
 فانها لم تعلم شيئاً ، لأن هذه الفروع هي خلاصة العلوم ، وخلاصة الدروس

المغلية ، وهذه الفروع ، هي التي يبتها في القصور الآنية من هذا الكتاب .
إن معرفة المرأة العربية بتلك الفروع ، يسهل عليها ولا ريب . الحياة
الهنئية : في بيتها ، وفي المجتمع ، ومع زوجها وأولادها .

قال بعض كتاب العرب القدماء :

وإعلم أن الناصح لك ، المشفق عليك ، من طالع لك ما وراء المواقب
برؤيته وفطره ، ومثل لك الأحوال الخفية عليك ، وخلط لك الوعر
بالسهل من كلامه ومشورته ، ليكون خوفك كفتاً لرجائك ، وشكرك إزاء
النعمة عليك . وأن الناس لك ، الحاضرين عليك من مد لك في الاغترار ،
ووطد لك مهاد الظلم ، وجرى معك في عنائك منقاداً لهواك .

(من كتاب : عيون الاخبار : لعماد ابن قتيبة ج ١ ص ٢٩) .



المرأة المصرية والعلم

٢

لقد غشى المرأة العربية دواجي ظلي الانحطاط ، منذ أكثر من سبعة قرون ، فهدمت ما بنته تحت راية الاسلام من قصور الجود والبأسفة ؛ وقطعت أشجار الهند ، التي غرستها في جنان نعيمها ، وبحث معالم العلم والتهضة فيها ، وغدت حائرة ، ليس بينها وبين الماضي أثر ، ففت ديارها من كل ما هو حسن . وطفئت عليها حنادس غمرات الجليل المظلمة ، وتوجهت اليها المراكبات من كتب ، فأضتها . وهاجمتها الخوف فصرعتها . فم تعد تسلي إلا بأشجان القلوب ، وزوارف الميول من ماء الشؤن . ذلك لانها ذهبت دولتها المصرية . وحرمت من سيادتها واستقلالها . ولبت بحكم غير عرب ، حاربوا العلم وحاربوا العرب بكل قواهم . كما بينته في فصل سابق

لقد ظلت المرأة المصرية ضالة في مهادي الجهالة عدسة أحقاب . ثم نقيت الى العلم في هذا العصر الجديد ، فتألفت الى المدارس ، ودور العلم ، وخزائن الكتب . تبحثني منها رطب الحياة العلمية . تهدم ما بقي حولها من أموار الجبل والانحطاط . ولقد أحسنت صنعاً فيما فعلته ، لأن بالعلم تصل الى حقوقها الطبيعية البشرية ، وبالعلم تنظم حياة أسرتها ، وبالعلم تبلغ بنينا ذروة الآباء والأجداد ، الذين طوى الدهر أجسامهم . وأبقى العلم أرواحهم وعقولهم .

لذلك فاني أهنئ المرأة المصرية بنهضة الجديدة ، وأهنئ السيدات والآنسات اللاتي تآلن كوكبين الطلي في سما العرب .

قال العلامة يونس :

« المرأة الحديثة في حاجة الى وعي أوسع ، حتى تعرف هدفها ، وحتى لا تكون آلة الطبيعة العمياء ؛ إن وسيلة المرأة ، هي وسيلة الطبيعة ، التي تعمل بطرق غير مباشرة ، دون أن ترمي الى هدف ظاهري ، وهذا هو موروث في سريرتها ، على أن هذه الطرق الملتوية ، التي تنهجها المرأة خطرة ، فنبشأ تحاول أن تصل الى أهدافها ، إن على غنى المرأة واجباً ثقافياً كبيراً ، ربما كان سهلاً عصر جديد . . . »

ليست المرأة العربية بعيدة عن بحث هذا الملامة ، بل أصبحت في كثير من الاقطار العربية ، تبش وتفكر مثل المرأة الغربية ، ولذلك وجب عليها الاستعداد للدخول في مستقبل مجهول ، على ألا تكون هناك دون غيرها .

ما يجب على المرأة العربية

على المرأة العربية أن تتعمق في المدارس ، ما استطاعت من العلم ، ويجب ألا يوقفها عن العلم ، إلا عدم وجود المدارس . والمال ، وأفسد بالعلم . علم المدرسة أولاً ، لأنه العلم العام . ثم العلم عن طريق التثقيع والدرس ثم علم البيت ، وهذا ما يفيدها ، ويخرج أولاداً ممتازين ، لهذا قلنا أنه المتعلمة في المدارس ، والتي تعلمت خارج المدارس ، الى ضرورة تتبع الكتب العلمية الأدبية الممتازة ، وألا تدفع وراء الروايات ، وخاصة الروايات غير الاخلاقية ، لأن الرواية وإن تكن قد كتبت لاطهار مقدرة مؤلفها الأدبية ، ولكن مؤلفها أخذ موضوعها من الحوادث الشاذة ، فجسمه بمهارته الأدبية ، وعقدته الخيالية ، فجاء في أكثر الأحيان بعيداً عن الحقيقة ، وعن روح المجتمع العام ، وتجارياً أكثر منه واقصياً ، وبعض المؤلفين لا يتورعون عن دس ما ألفوه أو ما انقسموا فيه من الفسق والفجور ، والخلاعة ، والضرب

والقتل ، والسرقه والنهب ، والكذب والاحتيال في ديالهم ، فيؤثرون
بها على القاري ، ويخرجونه من محيطه الساج . الى محيط سفاك مجرم
قذر ، ويبعدونه عما اعتاد عليه من التربية الخالية ، في يته الهادي وفي
بلده الساذج .

والروايات - إلا أقلها - بعيدة عن العلم الصحيح ، والدروس النفسية ،
والغاية الاخلاقية ، واذا كان بعضها حوى شيء من المزايا الطيبة ، فذلك
لأن المؤلف علم أو خلق ، يريد نشر مبادئه عن طريق الرواية ، ولكن
مثل هذا نادر ، والتأثر لا حكم له .

ماذا نقرأ :

على المرأة العربية أن تقرأ كتب العرب الأدبية ، وهي في الوقت ذاته
تاريخية واقعية ، كالأغاني (لأبي الفرج) ، والعقد الفريد (لابن عبد ربه) ،
والبيان والتبيين (لجاحظ) ، والمعارف والشعر والشعراء ، وعيون الاخبار
(لابن قتيبة) ، ودواوين البحري ، والمقني ، وأبي تمام ، وكتب نهج البلاغة ،
وكليلة ودمنة ، ونقرأ تاريخ العرب للطبري ، وابن خلدون ، والمسمودي ،
وابن الأثير ، والبلاذري . ثم عليها أن تقرأ المجلات العلمية ، وخاصة المجلات
النسائية التي تعطي المرأة ما يفيدها ، ودواوين الشعراء العالي ، والكتب العلمية
الحديثة التي كثرت والحمد لله .

والكتب التي يستحسن قراءتها ، هي ما بحث عن :

- ١ - علم الصحة
- ٢ - ارياسة البدنية .
- ٣ - العلوم الاخلاقية والاجتماعية . والأدب المالي الاخلاقي .
- ٤ - تدبير المنزل والطهي ، ومنع الحلويات . وتطهير الملابس .
- ٥ - آداب السلوك .

٦ - تربية البنين .

٧ - فن السرور والسعادة .

٨ - التاريخ العام وتاريخ العرب ، والجغرافيا .

٩ - الاقتصاد .

١٠ - الخياطة والتطريز .

فييري أنها العربية في هذه الطريق ، فلو كانت نقد ، والمز سعادة ،
ومن سار على الدرب وصل ، وقوة الارادة هي قوة كل القوى ، فللذي
يستخدمها بقله وعلمه ونشاطه هو الذي يفوز بالحياة والذم .

ومما جاء في القرآن الكريم عن فضيلة العلم ، قوله تعالى :

« ولما بلغ أشده واستوى . آتيناه حكمة وعلماً ، وكذلك نجزي المحسنين ،
وقوله : « هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون ،
وقوله : « وقل رب زدني علماً » .

وقال النبي محمد (ﷺ) :

« من سلك طريقاً يطلب به علماً ، سلك الله به طريقاً من طرق الجنة ،
وان الملائكة تنضع أحضانها رضى لطلاب العلم ، وان العالم يستغفر له من
في السموات ، ومن في الأرض ، والحيتان في جوف الماء . وان فضل
العالم على العابد ، كفضل القمر ليلة البدر ، على سائر الكواكب . وان
العلماء ورثة الانبياء ، وان الانبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً ، ولكن
ورثوا العلم ، فمن أخذه أخذ بحظ وافر ، (أخرجه أبو داود) .

وقال (ﷺ) : « من برد الله به خيراً بقره في الدين »

(أخرجه الشيخان)

وقال (عليه السلام) : « من خرج في طلب العلم ، فهو في سبيل الله حتى يرجع »
(أخرجه الترمذي)

ما قاله علي (رض) :

قال علي (رض) إلى كميل بن زياد النخعي : « يا كميل ! العلم خير من المال ، العلم يحرسك وأنت تحرس المال . والمال تنقصه النفقة ، والعلم يزكو على الانفاق ، وصنيع المال يزول بزواله . يا كميل ! العلم دين يدان به ، به يكسب الانسان الطاعة في حياته . وجميل الاخذ وثمة بعد وفاته ، والعلم حاكم والمال محكوم عليه . يا كميل ! هلك خزائن الاموال وهم احياء ، والعلم باقون ما بقي الدهر » (نهج البلاغة ج ٣ ص ١٨٧)

ما قاله حكاه العرب :

يمد رفيع القوم من كان علماً وإن لم يكن في قومه بحبيب
وإن حل أرضاً عاش فيها بعلمه وما عالم في بلدة بقریب
قال رجل إلى خالد بن مقبوان مالي إذا رأيتم تنذرون الانخبار ،
وتندارسون الآثار ، وتتناشدون الاشعار ، وقع على النوم ؟ بأجابه :
لأنك سمار في صلاح (جلد) انسان .
قال الأحنف بن قيس : كاد العلماء أن يكونوا أرباباً ، وكل عزم لم
يؤكد بعلم فالى ذل ما يسير .

قال أبو الأسود الدؤلي : الملوك يحكم على الناس ، والعلماء يحكم على الملوك .
وقيل للمهلب : بم أدركت ما أدركت ؟ قال : بالعلم . وقيل له :
إن غيرك قد علم أكثر مما علمت ، ولم يدرك أكثر مما أدركت ؟ قال :
ذلك علم حل ، وهذا علم استعمل .

قال عتبة بن أبي سفيان لعمد الصمد مؤدب ولده : ليكن إصلاحك

بني إصلاحك نفسك ، فإن عيوبهم معقودة بعيبك ، فالحسن عندهم ما استجذبت ،
والقبح ما استقيحت . وعلمهم سير الحكمة ، وأخلاق الأدباء ، وتهددهم
بني ، وأديبهم دوني ، ولكن لهم كاتطيب الذي لا يجعل بالدواء حتى
يعرف الدواء ، ولا تتكلم على عذر مني . فإني قد انكثت على كفاية منك
(عيون الأخبار : لابن قتيبة ج ٢ ص ١٦٦) .

وقال عبد الملك بن مروان المؤدب ولده : علمهم الصدق كما تعلمهم
الفرآن ، وجنبهم السفلة ؛ فانهم أسوأ الناس رعة وأقلهم أدبا ؛ وجنبهم
الحشم فانهم لهم مفسدة ؛ وأحف شعورهم تنطق رقابهم ، وعلمهم الشعر
يعجندوا وينجندوا ؛ ومرم أن يستاكوا عراما وإذا احتجبت إلى أن
تتناولهم بأدب ؛ فليكن ذلك في رستر لا يد به أحد من الناشئة فيهنوا
عليه (عيون الأخبار : ج ٢ ص ١٦٧) .

وقال شاعر عربي :

وليسك طالب لذة مشتهرة ولقد نزهة عالم في كنيه

وقال آخر :

تعلم فليس المرء بولد عالما وليس أخوه عا كمن هو جاهل

وقال ابن قتيبة : د العلم ضالة المؤمن من حيث أخذه نفعه ، ولن
يزرى بالحق أن نسمعه من المشركين ، ولا بالنصيحة أن نستنبطه من
الكاشحين ؛ ولا نصير الحسناء أطهارها ، ولا بنات الأصداف أصدافها ،
ولا الذهب الإبريز مخرجه من كيبا ، ومن ترك أخذ الحسن من موضعه
أضاع الفرصة ، والفرس نمرأ من السحاب ، (من مقدمة كتاب عيون الأخبار)
وقال عروة بن الزبير لبيته : « تعلموا الدار فإن تكونوا صفار قوم
ففسى أن تكونوا كيار قوم آخرين ، فيا سوا ماذا اتبع من جهل بشيخ » .
وقال أحد الحكماء : د عي علمك من يجهل ؛ وتعلم من يعلم ؛ فانك
إذا فعلت ذلك علمت ما جهلت وحفظت ما علمت (عيون الأخبار : ج ٢ ص ١١٨) .

قيل لحد بن عبد الله بن عمر (رض) ما هذا العلم الذي بنت به عن العالم ؟ قال : « كنت إذا أخذت كتاباً جعلته مزرعة » (المقد ١ - ٢٦٨)

وقال عبد الله بن مسعود : تعلموا فإذا علمتم فاعملوا .

وقال مالك بن دينار : « العالم إذا لم يعمل بعلومه ؛ زلت وعظته عن القلب ، كما يزل الماء عن الصفا . »

وقال حكيم عربي : لولا العمل لم يطلب العلم ، ولولا العلم لم يطلب العمل . (المقد ج ١ ص ٢٧١)

قيل لدغفل النسيبة : « بيم أدركت ما أدركت من العلم ؟ فقال : بلسان سؤول ؛ وقلب عقول ؛ وكنت إذا نويت علماً أخذت منه وأعطيته . »

قيل لأبي عمرو بن العلاء : « هل يحسن بالشيخ أن يتم ؟ قال : إن كان يحسن به أن يبش ، فإنه يحسن به أن يش . » (المقد ج ١ ص ٢٦٦)

رأي بعض علماء الغربيين في العلم :

قال الاورد اميري : « انقش في مخيلتك كل ما تجده حسناً في الكتب ؛ وأحوال الرجال والأفكار والمبادئ . ؛ ولا تخرجك قسرة علمك عن أحد أصحابك ، فأنما يكون الخجل من جهلنا ؛ ما كان في قدرتنا معرفته ، ولا تقتصر التربية على معرفة النفاث ، وحفظ الوقائع ، فهذا شيء آخر بخالفها ، لأن العلم بكون كنوزك تنفع بها في المستقبل ، ولكن التربية تدرس أصولاً تأتي بأضداد أضداد قدرها . »

وقال سبنسر : « إنسانهم بالحصول على العلم لأنه يحفظ الحياة ويضمن أسباب العيش ؛ ونيل الصحة ويرشد إلى الواجب ، والسير في طريق الحياة الأهلية (الضرورية لكل رطب) ويجعلنا نستفيد من الفنون والصنائع بأنواعها ؛ وهو أيضاً المنظم للعقل ، الخافي للأدب ، المرشد للدين . »
وقال أحد علماء الانكليز السيد جون هيرشل : « لو خيرت في انتخاب

ما أحفظ به حياتي ، ولروح فيه على نفسي ، وأموئها من ظم الناس ، وشروء الدنيا ، لاخترت المطالعة ، لأن من تيسرت له أسبابها ، يكون ولا شك سعيداً حيث تنجلى أمام عينيه أحوال الأمم القارة ، ويكون كمن عاش مع جميع أفرادها ، وكأنا حفت الدنيا له ، (من كتاب ثمرة الحياة للورد افيري ص ٧٤ - ٧٥) .

المرأة الأوروبية الأمريكية اليوم :

والمرأة الأوروبية ، والأمريكية جادة في طلب العلم ، من كل وجوهه ، أي أنها تدرس في المدارس :

- ١ - العلم العام في المدارس المتنوعة .
 - ٢ - التخصص في العلوم المهنية والمهنية في المدارس الثانوية والجامعات .
 - ٣ - التخصص في الآداب والتاريخ والجغرافيا والاجتماع والاقتصاد واللغات وغير ذلك .
 - ٤ - التخصص في تدبير المنزل وتربية البنين ، والحياطة ، والتفريش ، وحفظ الصحة ، والطهي ، وأنواع الغذاء الصحي .
- وهذا ما أغلها على حياتها الحاضرة ، وأمن لها عيشة وغيدة في بيتها ، ومع زوجها وولدها ، ومجتمعها ، وحفظ لها صحتها وشبابها .

المرأة العربية اليوم :

والمرأة العربية اليوم تميز أيضاً في طريق العلم . شأن المرأة العربية ؛ وقد اشتدت رغبتها في العلم المتنوع ؛ حتى غدت تراحم التيباب في المدارس ، وتتفوق عليهم .

وقد بلغ عدد الفتيات التي تنم في المدارس الحكومية والخاصة (وطنية وأجنبية) حداً كبيراً مذكوراً في سنة ١٩٤٨ - ١٩٤٩ وإليك الدليل .

خلاصة احصائية عن السنة الدراسية لسنة ١٩٤٨ - ١٩٤٩ (المدارس الحكومية والاهلية والاجنبية)

نوع التعليم	لبنان - العدد		مصر - العدد		الاردن - العدد		العراق - العدد		سوريا - العدد	
	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون
التعليم الابتدائي	٥١,٥٥٩	٨٥,٨٩٩	٤٤٥,٩٣٢	٧٤٨,٣٢٨	٦,٥٥٧	١٨,٥٤٥	٤٢,٨١٥	١٣٢,٢٢٥	٥٨,٦٦٢	١٤٧,١٠٧
التعليم الثانوي	٩,٣٢٧	٢٠,٦٧٣	١٧,١٩٤	٧٥,٦٣٥	١٤٧	١,٠١٥	٤,١٩٧	١٦,٨١٩	٥,٩٧١	١٧,٥٩٢
التعليم الفني	١٨١	٧٦٨	١٣,٢٧٨	٢٨,٦٥٦	٩٤	٩٤	٢١٥	٩٢٩	١٩٤	١,١٢٨
دور المعلمين والمعلمات الرتبة							٣٧٣	١,٢٣٢	٣١١	٢٢١
المدارس العالية		٤٠٠٠	٢,٢١٢	٢٣,٧١٣			٧٦٩	٣,٩١٨	٤١٦	٢,٠١٨
الجامعة الازهرية ومساكنها										
المجموع	٦١,٠٠٦	١١١,٣٤٠	٤٧٧,٦١٦	٨٩٢,٦٥٥	٦,٦٩٤	١٩,٦٥٤	٤٨,٣٦٩	١٥٥,١١٣	٦٥,٤٥٤	١٦٨,٠٦٦

(عن كتاب حواشي الثقافة العربية للاستاد ساطع الحصري طبع جامعة الدول العربية) سنة ١٩٤٩ من ٣١٢ و ٦١٦ - ٦٢٣

ملاحظة : ان عدد البنين والبنات في مدارس الاطفال والكتاتيب لم يدخل في هذه الارقام .

ان عدد البنين والبنات في التعليم الابتدائي مصر هو في المدارس الالوية .

ان عدد تلاميذ المدارس المتنوعة في لبنان هو لسنة ١٩٤٧ - ١٩٤٨ . وعدد تلاميذ المدارس العالية في لبنان هو للبنين والبنات .

بينما لم يكن عدد التلاميذ (ذكورا واناثا) في سوريا سنة ١٩١٤ سوى ١٣٥٥٢ في المدارس الابتدائية و ٤٥٥ في المدارس الثانوية و ٢٠١ في دار المعلمين . ومن ذلك يتبين أن عدد الاناث كان أقل من القليل . وكان عدد التلاميذ في المدارس الرسمية في لبنان سنة ١٩١٨ نحو ٢١ ألف تلميذ فقط (بين ذكور واناث) ؛ وعدد التلاميذ العراقي سنة ١٩١٤ ٧٧٢١ ومن هذا العدد ٧٥٦ اناثا . وعدد التلاميذ في مصر سنة ١٩١٤ ٩٧٢٤٨ ومن هذا العدد ٤٣٨ انثا .

(من كتاب الاستاذ المصري الآنف الذكر)

ومن هذه الأرقام يتبين عظيم الاهتمام بتعليم البنات في البلاد العربية ؛ ولو استطعت أن أحصل على جدول امدد الآتي يتعلمن في سنة ١٩٥٢ - ١٩٥٣ أرقام باهرة ، على اني آسف لان نهضة المرأة في بقية البلاد العربية تكاد تكون معدومة حتى الآن .

أعود وأقول إن على المرأة العربية أن تم تعليمها في المدارس ؛ لتبلغ به الدرجة المطلوبة وإن عليها عندما تخرج من المدرسة ؛ تو ظب على قراءة الكتب والمجلات المفيدة ، ذات المواضيع الهامة التي يانها لها في فصلي هذا ، لان الرجال يتعلمون ، ولا سبيل الى حياة زوجية هائلة ، إلا بالتعاجس الثقافي بين الزوجين . ويجب أن تعلم أن العلم هو لذة نفسية ، وقوة معنوية ، وإذا أراد المرء ان يستفيد منه ماديا ، فإنه يوصله الى مطلوبه من أقرب الطرق . والذي يهيج النفس أن البنت العربية اليوم ، أصبحت تنجح في الفحوص مثل الذكور ؛ حتى إن نسبة الناجحات في الدراسة الثانوية (القسم العلم) في مصر سنة ١٩١٣ كانت ٥٣ / ٣ . ونسبة الناجحين من الذكور ٣٦ / ٤ فقط . (عن جريدة الاهرام في ٢٢ / ٧ / ١٩٤٣)

و ألا إن في امل فائدة لعقل المرأة العربية ، ولروحها وسعادتها في حياتها الماثلية .

المرأة المصرية والوطنية

٣

المرأة المصرية هي فرد من أفراد الأمة المصرية ، في كل أقطارها ، لها
منازلها ، وعليها ماعاليهم ، وهي مكلفة بالاحتفاظ على سلامة بلادها المصرية وحفظ
كيانها ، بحملها وعملها ونظفها ودفعها وعقلها شأن الرجل ، هكذا كانت قبل
الاسلام وبعده ، وهكذا يجب ان تكون اليوم وغداً .

المرأة المصرية ، ورأي الغربيين :

والمرأة الغربية فرد حلت خطوات واسعة في مجال الوطنية ، فهي تقوم
في الدفاع عن بلادها مثل الرجال في ميدان الجروب والصناعة ، وقد فعلت ذلك
في الحرب العالمية الثانية ، اد جدت في المصانع وفي الجبهات الحربية ،
وكان لها فضل كبير على الدول الحاربة ، وخاصة على اللتين ربحوا الحرب ،
وهي تقوم بهذا الواجب حين نتم أولادها الم الوطني الصحيح ، وتغذف بهم الى
حدود وطنها للدفاع عنه ، وانقاذ من كل معتد أثم ، ولو أدى ذلك الى موته في
ظل علمه الخفاف .

وقد قال العالم الفرنسي فوك برناتو : « ان العائلة هي رأس الفضائل
التي تنشئ المجتمع » ، وقال أيضاً : « اذا أريد إعادة العدالة والسلام
والوفاء الى العالم ، يجب البدء بالعمل بتعديل ، وذلك بخلاق هذه الفضائل
والتمسك بها ، وتثبيتها في العائلة » . (من كتاب الواجب والوطن لهنري
بويي Bouillat H الطبعة الفرنسية ص ١٥٥ و ١٥٦) .

ما قاله عمر بن أبي ربيعة :

أما عمر بن أبي ربيعة فإنه لم يكن في قوله :

كتب القتل والقتال علينا وعلى الثغيات جر الذبول
 إلا متمكماً على المرأة ، أو أنه كان يفتن عليها بالثوب لحيه لها ، مع أنه
 يعلم ما قامت به أمه ، وشقيقته ، وعمته وجدته من الاعمال الباهرة عند
 الدفاع عن الكيان أو فتوح الدين ، تحت راية أبي محمد (ص) وراية
 قواده الذين بهروا العالم بفتوحهم وإنجازاتهم .
 فعلى المرأة العربية إذن ألا تستكين إلى هذا القول الرخيص لأنه يحفرها ،
 ويحملها على الرجال ، بل أنثوية يريد الجلاء لنفسها دون أبناء قومها .
 وما هي قيمة المرأة بغير رجل ؟ أو قيمتها بغير وطن ؟

ما يجب على المرأة العربية :

على المرأة العربية أن تعلم أن لها وطناً عربياً واسعاً ، عيشته به عوادي
 الزمان عدة شعور ، فتمت بفناءه حراً مستقلاً ، وسيطته سيادته
 القومية ، التي استردتها اليوم والحمد لله في أكثر أجزائه ، وسيتردها
 في الأجزاء الأخرى ، وهو في حاجة إلى إيمانته . ليكون الاستقلال
 ناجزاً ونكون الوحدة جامعة ، وعليها أن تعلم أن لها تاريخاً جليلاً
 في الفتح ، والشجاعة ، والأقدام ، وحسن الإدارة والتمدن ، مما جعل
 علماء الغربيين يطأطئون الرأس لها احتراماً ، وأن تعلم أن نوابها العربي كامن
 في دمهأ وروحها ، وما عليها إلا أن تتحمله دوماً ، وأن تعمل مثل
 أبناء عمها الرجال بعد ظهور كوكب نهضة العرب ، من بين دجته
 ومسحابه الماضي الأليم ، لتعيش بتورده الوضاء ، وترتفع في بحبوحة
 السعادة في كنفه .

هذا ما يجب أن تعلمه المرأة العربية . وأن تعمل لأجله . ويجب على
 المرأة العربية أن تعلم أن حب الوطن من الإيمان ، وأن الوطن يفدى
 بالمهج ، وأن عوامل الوطنية كلها متوفرة فيما نحن العرب .

- ١ - يدمنا وقرابتنا .
- ٢ - بلقنا الواحدة .
- ٣ - بأقاليمنا الجغرافية المتحدة طبيعياً .
- ٤ - بتاريخنا وعاداتنا وتراثنا .
- ٥ - بمصالحنا المشتركة .
- ٦ - بالكتاب العربي الهادي المبين .

فيجب على المرأة ان تشارك زوجها بالتفكير في هذا الوطن وإسماعه ،
لتسعد حياتها به وفيه ، وعليها ان تلقى أولادها بحب الوطن وعوامل
الوطنية ، وعليها ان تدرس تاريخ العرب الانجاد ، وتلقنه أولادها
وعليها ان تتقن لغة العرب الادبية ، لتذوق ما فيها من رقة وطلاوة ،
وتحب أولادها بتلك اللغة وذلك الادب الرفيع .

العرب والوطنية : قبل الاسلام وبعده

لقد عرف العرب قبل الاسلام وبعده - معنى الوطن معرفة تامة
أكثر من معرفتنا له اليوم ، فأحب كل فرد المجموع ، وسار المجموع
في سبيل عربي واحد ، ففتحت ابواب السعادة والهناء في وجوههم ، وسادوا
في بلادهم ، ثم ملكوا الدنيا الآيلة بالسكان ، وأصبحوا علماء وحكاماً وتجاراً
وصناعاً وزرّاعاً ، وأسائذو للعالم . يمشون بثيابهم وحريرتهم وتعاليم دينهم
العالية ، حتى مطلع الشمس ومغربها .

لقد اتحدوا في وقعة ذي فز - قبل الاسلام - رغم اختلاف أديانهم ،
ضد الفرس ، واتحد العرب النسطوريون في الشام ، مع العرب الاوسيين
والخزرجيين في الحجاز - قبل الاسلام - ضد اليهود في يثرب ، وانفضوا بسرعة
تحت لوآء النبي (ص) بعد أن قبلوا رسالته وتأخوا على السراء والضراء ، بعد ذلك
التباعد والفتارات ، وواسوا فقراءهم ، وطأوا مرضاهم (بالحنان) وعدلوا فيما بينهم .

وتساووا في الحقوق والواجبات . وأقاموا صرح الحكم على أساس العروة ،
ونظام الاسلام ، واجتهاد الأئمة والعلماء ، كل ذلك قد ابتدعوه بأنفسهم ،
من غير أن يروا له أثراً عند غيرهم ، ثم سارت قواعدهم ، أنظمة عالمية
تسير على غرارها حتى اليوم : أرقى أمة العالم ، كل ذلك لأنهم كانوا
يحبون قومهم ، وكانوا يريدون لهم وطناً عربياً كبيراً .

محمد (ﷺ) وما قاله وما عمله :

والنبي محمد (ص) كان يعمل لإنجيل وحدة العرب ، وسيادة العرب ،
وقد جعل الخلافة في قريش بقوله : « لا يزال هذا الأمر في قريش ما
بقي منهم إثنان » . (أخرجه الشيخان)

وقوله : « الناس تبع لقريش في الخير والشر » . (أخرجه مسلم)
ذلك لأن قريشاً أشفق الناس على العرب ، وقدر الناس على جمع كفة
العرب ، وأقرب إلى الرئاسة في العرب ، لأن العرب يفتنون على رئاسة
قريش وحكم قريش ، أكثر من نزولهم على رئاسة غيرهم ، وهو يريد بذلك
أيضاً استبقاء الخلافة بالعرب ، وهذا لأصالح الوطاني .

جاء رجل من قبس إلى النبي (ص) وقال له : « الحن حميراً ، فأعرض
عنه ، فأعاد عليه ، فقال (ص) : « رحم الله حميراً ، أفواههم سلام ،
وأيديهم طعام ، وهم أهل أمن وإيمان » . (أخرجه الترمذي)

وقال (ص) عن الأزدي : « الأزدي ، أزد الله في الأرض ، يريد
الناس أن يضموم ، وبأبي الله إلا أن يرفعهم » . (أخرجه الترمذي)

وجاء الطقييل بن عمر الدوسي إلى رسول الله (ﷺ) فقال : إن دوساً
قد هلك ، عصت وأبت ، فادع الله عليهم ، فظن الناس أنه يدعو عليهم ،
فقال (ﷺ) : « اللهم اهد دوساً وات بهم » . (أخرجه الشيخان) .

ذلك لأنه يرى الأمة العربية واحدة ، والوطن العربي يجب أن يجمع

تلك الأمة ، ويجعل كل فرد منها يفكر بالمجموع ويعمل لصالح المجموع .
قال سلمان الفارسي ، قال لي رسول الله (ﷺ) : لا تبغضني فتفارق
دينك ، قلت : وكيف أبغضك يا رسول الله وبك هداني الله ، قال :
تبغض العرب فتبغضني (أخرجه الترمذي) .

وقال عثمان بن عفان (رض) قال رسول الله (ﷺ) : ه من غش
العرب لم يدخل في شفاعتي ، ولم تنله مودتي ، (أخرجه الترمذي) .
وقال (ﷺ) : ه من ألككم وأمركم جميع على رجل واحد ،
يريد أن يشق عصاك أو يفرق جماعتكم فاقبلوه (أخرجه مسلم) وذلك
لتنقي الأمة متحدة ، وبمثل الوطن غير مجزأ .

وقال (ﷺ) : ه إذا دلت العرب على الإسلام ، (الإمام السيوطي رقم ٦١٧) .
وقال (ﷺ) : وأحبوا العرب لثلاث : لأنني عربي ، والقرآن عربي ،
وكلام أهل الجنة عربي ؛ (الإمام السيوطي رقم ٢٢٥) ذلك لأن العرب هم
مادة الإسلام ، والوطنية الإسلامية هي الوطنية العربية ، لهذا كان (س)
يحفز على العمل لرفع شأن الوطن العربي .

وكان (ﷺ) يعلم أن الدين الإسلامي ، سينتشر بين الأعاجم ، وإن هؤلاء
سيملكون على مكيدة العرب ومنازعتهم على سلطانهم ؛ فكانت أحاديثه الكريمة
هذه لهم ، لكي لا يغشوا على العرب ، وللعرب كي لا يبدعوا بحال الاعتداء
الأعاجم على سلطانهم وعرضهم وسلبهم حقهم .

عمر بن الخطاب (رض) وأعماله :

وكان عمر بن الخطاب (رض) من أشد الناس تعصباً للعرب والوطن
العربي ، ولما صنع في أيام خلافته ، أنه افتدى سببا العرب في الجاهلية
وقال : ه إله ليقيم بالعرب أن يملك بعضهم بعضاً ، وقد وسع الله وفتح
الأعاجم ، وقال : ه لا ملكت على عربي . يريد بذلك سيادة العرب وعز العرب .
(العاصمي طبعة مصر سنة ١٩٣٨ ج ٢ ص ٥٤٩)

ولما نجح العرب في العراق بعد موقعة جندول سنة ١٧هـ ، قال عمر (رض) :
 « لوددت ان بين السواد ، وبين الجبل سد لا يخلصون (المعجم) البناء ؛
 ولا يخلص اليهم . حسدا من انزيف السواد . اني آثرت سلامة المسلمين
 على الانفال » (الطبري ج ٣ ص ٣٥) أي أنه (رض) كان يريد أن
 يبقى الوطن العربي مصوناً من عبث وتدخل الأعاجم . ويبقى العرب في
 حرز حرز من دسائسهم .

ومن وصية عمر (رض) للخليفة بعده : « أوصيبك بالهاجرين الأولين
 خيراً ؛ أن تعرف لهم سابقهم ؛ وأوصيك بالأنصار خيراً . فاقبل من محبتهم
 وتجاوز عن مسيئتهم ؛ وأوصيك بأهل الأنصار (أي العرب الذين سكنوا
 المدن) خيراً فانهم ردة العدو ، وجنة النفي . لا تحمل فيهم إلا عن
 فضل منهم ؛ وأوصيك بأهل البادية خيراً فانهم أصل العرب ومادة الاسلام
 أنت تأخذ من حوائج أموال أغنيائهم فقرد على فقرائهم ، ثم قال :
 « أنشدك الله لما رحمت على جماعة المسلمين (أي العرب المسلمين) فأجلت
 أميرهم ، ورحمت منبرهم ووفرت عليهم ، ولا تصريهم فيدولوا ، ولا تستأثر
 عليهم بالقي . فتفضيهم ، ولا تحرمهم عقابهم عند محالها فتفقرهم ، ولا تحرمهم
 في البوئ فتقطع نسلمهم ، ولا تجعل المال دولة بين الأغنياء منهم ، ولا
 تطلق بابك دونهم فيأكل قلوبهم ضيعتهم . »

(البيان والنبين للجبس - ج ٢ ص ٤٨ - ٥٠)

علي (رض) وأعماله :

وقال علي (رض) الى بعض عماله : « ومن استهان بالامانة ، ورتع
 في الخيانة ، ولم يترك نفسه ودينه عنها ، فقد أحل نفسه في الدنيا :
 الذل والخزي ، وهو في الآخرة أذل وأخزى . وإن أعظم الخيانة خيانة
 الامانة ؛ وأفظع النش غش الأمانة . » (نهج البلاغة ج ٣ ص ٣٠ - ٣١)

وكتب (رض) الى عامله على البصرة يتنصحه فيه أن يكون للأمة أولاً
وما جاء في كتابه : « أوأيت مبطاناً وحوالي بطون غربي ، وأكباد حربي ؛
وتمثل بيت من الشعر العربي :

وحسبك داء أن تبيت ببطنة وحوالك أكباد نحن إلى القدر

ثم قال : أفزع نفسي بأن يقال أمير المؤمنين ولا اشاركهم في مكاره الدهر .
ومما قاله علي (رض) في تعريفه للوطن والأمة : « أيها
الناس ! إنه لا يستغني الرجل ، وإن كان ذا مال ، عن عشيرته (أي
قومه) ودفاعهم عنه بأيديهم وألسنتهم ، وهم أعظم الناس حيلة (أي
مباينة) من ورائه ، وأنفسهم لشعسه ؛ وأعظمهم عليه عند نازلة إذا نزلت
به ، ولسان الصدق (أي حسن الذكر بالحق) يجعله الله للمره في الناس
خيراً له من المال يورثه غيره ، . ثم قال : « ومن يقبض يديه عن
عشيرته ؛ فاعلم يقبض منه عنهم يد واحدة ، ويقبض منهم عنه أيد كثيرة »
ومن تلن حاشياً يستمد من قومه المودة . (نهج البلاغة ج ١ ص ٥٨٥ و ٥٨٦)
هذه هي بعض حكم العرب العظيمة التي يجب أن نحترمها وأن نجعلها
نبراساً لنا ، لأن بها ارتفع شأن العرب ، وبها وبجهودنا الجبارة يعود
العرب إلى سابق مجدهم .

على المرأة العربية :

فعلى المرأة العربية . أن تفرح افترج العرب ، في كل أقطارهم ، وتحزن
لحزنهم ، وأن تطلب الخير لهم أتي كانوا .
وعليها أن تتقدم للعمل في الحقول الوطنية المألية ، التي يمكن أن
تعمل فيها لمجد العرب ، وتنفق الأموال بسخاء لخير العرب .
وعليها أن تجعل في كل ناحية من نواحي روحها ، رمزاً جميلاً للوطن

العربي ، وأن تجعل المحور الذي يدور حوله تفكيرها : هو وحدة العرب
والحفاظلة على استقلالهم وسيادتهم .

وعليها أن تربي أولادها التربية الوطنية الحق ، وتبث بهم إلى أطراف
البلاد العربية لحماية الوطن العربي ، وإحياء مجد العرب ، وقدماً كانت
العربية تذهب مع إليها إلى الحروب في أطراف الدنيا ، كما تفعل المرأة
الغربية اليوم .

ألا إن العرب يعيشون بدم العرب . ويمسكون لمجد العرب واستقلال
العرب ، والمرأة العربية هي من أطيب العناصر العربية ، فليها أن تسير
في هذا الطريق المشرف في مقدمة الرجال ، وتعمل في سبيل العرب وعمل
الأبطال ، وبذلك حياة لنا ، وبثث لنا رجلاً ومجداً .



المرأة العربية والحياة الزوجية

٤

الزواج نظام اجتماعي بدعي ، يجعل الرجل يسكن مع المرأة في بيت واحد ، يتعاونان على العمل ، وعلى شؤون الحياة ، وعلى أمن الرجل على انتظام حياته في بيته ، بمعرفة زوجة صالحة يرتاح إليه ، ويتصرف إلى التفكير والعمل فيما يحسن حياتها ، وحياة ولدها ، والمرأة متى تزوجت من شخص كان عند رغبته ، فإنها تأنس إليه وتبش بجانبه قريرة العين ، وتولي جهودها نحو أعمال البيت وسعادة أهله .

إن الحياة الزوجية لا تنهأ إلا بالتفاهم بين الزوجين ، والمرأة العاقلة ، هي التي تفرس نفسية زوجها ، وما يسه وما يفضيه ، وما يألفه ، وما ينفر منه ، ثم ترتب وإياه خطة للحياة ، تتفق مع مشريتها ومع رقي الزمان . لقد بدأت المرأة العربية ، تدرك أن في الزواج حياة غير الحياة الماضية ، وأن عليها واجباً كبيراً تجاهه ، ما كانت تفكر به قديماً ، لأن الزمان في تقدم ، وما كان يصلح في الأيام المنصرمة لا يصلح اليوم ، واندفاعها وراء المبر في هذه المنين الأخيرة ، سيجعلها من أحسن النساء الصالحات للحياة العائلية .

إن الحياة الزوجية تبدأ في الحب ، ثم يعقبه أمور كثيرة ، والحب هو :

١ - الحب الجسماني :

وهو الحب المادي ، الذي يسحر القلب ويلبسه ، فلا يعود

الحب يفكر إلا بذلك الوجه الضئير ، وتلك الحيون الساحرة ، وذلك الفم
الجذاب . وذلك الأتف الدقيق الجميل ، وذلك القوام الرشيق و . . .

٢ - الحب النفساني :

وهو حب النفس وما فيها من المادي : حب العقل والذكاء ، حب
العلم والفن ، حب المبادئ الشريفة والأخلاق السامية .
والحب النفساني يتكون أيضاً : من رقة الشعور ، وأدب المعاملة ،
وسقاء الذهن ، والتجانس في الحياة ، والعمل والاقتصاد ، وحسن تربية
البنين ، وروح الفرح ، وتحمل مصدات الزمان .

٣ - حب الالفة :

أي أن من يألف مع آخر ويصادقه ، فإنه يحبه ويريد الحياة بقربه .
والحب النفساني أتق على الدهر . لأن الجمال زائل والنفس باقية .
فدلى الزوجين أن يعرفا كيف يندبان شجرة الحب ، وكيف يسقيانها
من رحيق العقل والذكاء شرباً طهوراً ، لتورث أغصانها ، وتفتح أزهارها ،
وتعطي ثمارها .

والمرأة الفاضلة معنى الحياة اليوم ، تحب أن ترى في زوجها ما يحياها
فيه ، فهي :

١ - تحب الجمال ، لأنها تريد أن يكون زوجها جميلاً أنيقاً ، يؤثر
على عواطفها .

٢ - تحب المسال ، لأنها تريد بحارة آرائها في الناس والمسكن ،
والخلي ، وأدوات الزينة ، والزهات ، والسيارات ، و تريد أن يكون
زوجها واضحاً يده على مال فورد ، ومورغان ، وروكفلر ، وأن يكون
كريمياً كل الكرم .

٣ - تحب الصحة ، فتريد أن يكون زوجها صحيح الجسم ، لتكون في بحبوحة من العسل والأمراض والتخصص بالقرع .

٤ - تحب الجاه ، بأن يكون زوجها ذا مركز اجتماعي ممنوي في محيطه ، كعامل كبير ، أو شاعر عبقر ، أو خطيب مفوه أو موظف كبير ، أو قائد عظيم ، أو من أسرة ذات مجد ، أو تاجر ممتاز أو صانع ماهر ، لأن هذه المزايا أو بعضها ترفع من شأن الرجل ، والمرأة تريد ذلك .

٥ - تحب اللطف والوداعة ، فتريد أن يكون زوجها ذا لطف وأخلاق رضية ، واسع الصدر ، سهل المشور ، لطيف الحديث ، يسام الوجه ، يميل إلى النكتة والفرح والمرح .

٦ - تحب الثقافة ، لأنها تعلمت ، وتريد أن يكون زوجها متعلماً ، لأن العلم يقرب العقليتين بعضهما من بعض .

٧ - تحب الشجاعة ، لأنها ضيفة ، فتريد زوجها يستطيع حمايتها ورد طائبات الزمان عنها .

٨ - تحب الحب ، أي أنها تريد أن يحبها زوجها كما تحبه ، بعيداً عن كل الشبهات ، فالحب المتبادل هو غاية المحبين ، ومتى كان الزوج ذا تأثير في حبه ، فإنه يملك على زوجه عواطفها .

فعل الزوج أن يسعى لكي ينال الحفاوة عند زوجه بهذه الصفات أو ببعضها ، ولا يمكنه النجاح إلا بعد درس نفسية المرأة بصورة عامة ، وزوجته بصورة خاصة . ثم العمل في ذلك السبيل على نور العقل والحكمة ، وأنا أضمن له الحياة المثينة .

والمرأة العاقلة ، هي التي تعرف كيف تؤثر على زوجها ، فتبحث في نفسه ما يحبه إليها :

١ - حب الاناقة والنظافة ، وهي تعطي الجمال الجسماني رونقاً جذاباً .

٢ - حب العمل والكسب ، ولا بد للرجل من ذلك ، لتأمين الحياة

يسهولة ، لأن المكسال بلية على نفسه وعلى أهله ، ومنه قد كان الرجل
ميسوراً ، يجب أن يكون كريماً .

٣ - حب المال ، والمالي هي ضرورة للمرأة وزوجه ، لأنها تنعم
عليها بالمراكز المعنوية للمرأة لنفس .

٤ - حسن المعاشرة ، لأن حسن المعاشرة تسر النفس والاصداق ،
والزوجة المسروقة بالجنس اللطيف ، في حاجة ماسة لمعاشرة زوجها
اللطيفة لها .

٥ - الشجاعة والاقدام ، ويجب أن يكون الرجل مقداماً شجاعاً ،
مع الوداعة واللفظ ، وهذا ما يحفظ مكانته في المجتمع ، ويهيج زوجه .

٦ - روح الحب ، أي أن يتأثر ببعضها ، لأن الحب ضروري بين الزوجين ،
والمرأة حريصة على أن ترى زوجها محباً لها ، وقد بدأ قال العرب :

« إن القلوب اذا هوين هوين » أي ان الحب يأتي بالحب :

فعلى المرأة ، ان تعمل جهداً ليشعر تأثرها في زوجها .

والمرأة العاقلة ، هي التي تجاري زوجها وترضيه فيما يتطلبه منها ، وذلك :

١ - بالحب الخالص ، ونحو ذلك ذلك الحب كما هدد بتقديم العهد .

٢ - بالاعتناء في ملابسها وإناقها (البسيطة) وجمالها ، لكي تبقى دوماً

عائلة بوانس قلبه .

٣ - بالاعتناء في النفقات ، والاعتدال في مطالب الحياة ، لكي يؤمننا

تربية أولادها ، ويأمننا طوارق الحداث .

٤ - بحسن تربية البنين ، لأن التربية الأولى هي من وظائف المرأة ، فهي

رأي الزوج أولاده نظاف الاجسام والملابس ، لطف الحديث والمعاشرة ،

فرحين منهجين ، منمكين في الدروس المدرسية وترتيب المنزل ، يدرك

أنه درجة رقي زوجه ويضطر إلى الانحناء أمام عرش عبقريتها .

٥ - بحسن ترتيب المنزل لكي يراه دوماً مرتباً ترتيباً حسناً ، يخلق السرور في النفس .

٦ - بحسن طهي الطعام والخبز فيه . لكي يصبح متنوعاً وشهيياً ، ويهيئته في الاوقات الممتعة ، وحسن ترتيب المائدة وتزيينها بالزهور الفياحة .

٧ - بالاطعام والانس والاشارة ، ومعرفة الحديث وأصوله ، وحسن اختيار الوقت المناسب لكل حديث ، وعدم المن عليه بالاعمال ، وعدم إظهار التفضيز أمامه ، وعماطتها على الانوثة الناعمة واستقباله بالهناج ، ورداعه بلطف ووداعة .

٨ - بمعرفة الموسيقى والعزف على بعض آلاتها ، وخاصة عندما يأتي الزوج الى البيت ليأخذ قسطاً من الراحة .

٩ - بإراحة ذهنه من القيل والقال ، وبخاصة الناس ، ولا سيما أمه وأخواته . وعلى الخصوص إن كن في بيته . لأنه مكلف بأعمالهن ، إذ يصعب عليه فتح مسكن خاص لمن .

١٠ - بتبنيها لاهل وقراءة الكتب المفيدة ، لأن الثقافة المتواصلة ، هي واجبة على الزوجين .

١١ - بالتشاور واتفاق مع في امور البيت والولد والحياة .

هذا ما يرضي الزوج ، فعلى المرأة أن تعرف كيف تدبر الامر ، وليس ذلك بمسير عليها ، إذا استعانت استخدام إرادتها .

والمرأة العاقلة هي التي تستطلع التغلب على عواطفها وترتيبها الاولى ، وتبعد عن زوجها كل ما هو سد رعايته . حتى إذا أنس لها ، وتمكنت منه . تفود فسيروه في الطريق المستقيمة ، التي تراها أصح وأنسب ، بعد أن تمر به في عدة منحنيات (أكواع) ، بعكس المرأة الجاهلة التي تخضع له طول حياتها ، وترمي بنفسها وأولادها في الهاوية ، أو التي تعان الحرب عليه فتجعل البيت جحيماً ، تتأجج فيه نيران الشر والتمعاسة وسوء المسير . وقد قال القاضي تريح تزوجه في ذلك :

خذي العفو مني تستدعي مودتي ولا تنطقي فيسورتني حين أغضب
فاني رأيت الحب في الصدر والأذى إذا اجتمعنا لم يلبث الحب يذهب
(عيون الأخبار لابن قتيبة ج ٣ ص ١١)

وقال أبو الدرداء لزوجته :
« إذا رأيتني غصبت فترضيني ، وإذا رأيتك غصبت فترضيني ، وإلا لم نسطاحب . »
(العقد الفريد : ج ٤ ص ١٨٦)

تعدد الزوجات والطلاق :

والمرأة العاقلة ، هي التي تستطيع استيفاء زوجها في بيتها ، وتمنع تعدد
الزوجات أو الطلاق ، الذي قاله النبي محمد (ﷺ) عنه :
« أبغض الحلال إلى الله الطلاق . »

وجاء في الانجيل :

« من طلق امرأته إلا لسبب الزنى ، وتزوج بأخرى يزني ، والذي يتزوج
بعطلة يزني . »

كل ذلك يمنع الرجل من الطلاق ، وتخويف المرأة منه ، فتحصن
سلوكها مع زوجها وتعيش معه براحة وهناءة .

إن السبب في تعدد الزوجات والطلاق هو إذا :

١ - ذهب جمال المرأة .

٢ - خيبت أخلاقها .

٣ - سادت معاشرتها مع زوجها ، وكثر خصامها مع أمه وإخوانه ،

إن كان في بينها .

٤ - كثرت إنفاقها فأفقرت زوجها .

٥ - عملت واجبها في البيت وتربية الأولاد .

٦ - عملت العلم والسير مع الزمان .

٧ - أترى الزوج وكان ضعيف الاخلاق والمقل .

إن الرجل الذي يطلق بغير سبب موجب ، يخطئ كثيراً لأن الحياة الزوجية ، لا تبني على الحب قهراً ، وخاصة متى كبر الزوجان بل يبنى على الالفة واللطف وحسن المعاشرة . وقيام كل منها بواجباته نحو الآخر ، لذلك ينبغي أن يتجنب الرجل الطلاق ، وقد قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب « رضى » لرجل لم يطلق امرأته :

— لم تطلقها ؟

فأجابته : — لا أحبها . فقال عمر :

« أفكرك البيوت يذيت على الحب ، وأين الرعاية والتقدم ؟ » .

(عيون الاخبار ج ٣ ص ١٣)

إني أعود وأقول : إن المرأة الناقلة ، ذات المواهب الممتازة ، يمكنها أن تحل دون كل هذه الأسباب ، وتستفي زواجها ولدها ، حتى آخر الحياة ، فعلى المرأة أن تسعى لتحوز هذه الصفات المطلوبة . وعلى الحكومة ألا تسمح بالطلاق ، إلا بعد التحقيق عن أسبابه ، وفرض تمويض كبير المرأة يتناسب مع قدرة الرجل ، من قبل المحاكم ذات الاختصاص ، لأن المرأة التي تطلق ، بعد أن تفقد شبابها تفقد كل حياتها ، والمرأة الشابة التي تطلق يصعب زواجها ، ولهذا فانها في الحالين تصبح في حاجة الى مال يؤمن لها الحياة .

* * *

إن أجدادنا العرب قد درسوا الحياة درساً صحيحاً ، وعلموا من أسرارها ما يعلمه علماء اليوم ، وخبروا المرأة خبرة وافية ، وقالوا عنها : كيف هي ؟ وكيف يجب أن تكون ؟ وما هو مقامها في المجتمع ؟ وما هي واجباتها ؟ وما يجب على الرجل نحوها ؟ وقد أحسنوا قولاً وصنعاً في كثير مما قالوه .

وعما قالوه عن خلق المرأة ووداعها ، والصفات التي يجب ان تتحلّى
بها ، قول عبد الله بن أبي بكر الصديق (رض) في زوجه ، :

لها خلق سهل وحسن ومنصب ، وخلق سوي ما يعاب ومنطق
(عيون الاخبار ج ٤ ص ١١٤)

ووصف بعض الشعراء امرأة تحلى ببعض المزايا المألوبة في المرأة فقال :

حوراء إن نظرتك إليه	ك سفنك بالعبدتين خيرا
وكانت رجوع حديثها	قطع الرياض كسفن زهرا
وكانت تحت لسانها	هاروت ينث فيه سحرا
وتخال ما جئت عليه	ه نياها ذهباً وعطرا
وكانها برد السرا	ب صفا ووافي منك فطرا
جنيصة إنسية	أوبين دك أجل أمرا

وقوله :

ودعجاء المهاجر من مدد	كان حديثها تمر الجنان
إذا قامت لثبتها ثقت	كان عظامها من خيزران

(الأنثى ج ٣ ص ١٥٤ و ١٥٥)

وكان العرب يمدحون المرأة الشموخ (أي العمود الضحوك) ويتمافتون

على طالب الزواج منها . (الأنثى ج ٣ ص ٣٠)

ان النبي محمد (ص) الذي رفع شأن المرأة كثيراً قال :

« الدنيا متاع ، وخير متاع الدنيا المرأة العساة » . (أخرجه مسلم) .

وقال (ص) أيضاً : « تنكح المرأة لأربع خصال : مالها ، ولحسها ،

ولهاها ، ولدينها . فاظفر بذات الدين تربت يداك » .

(أخرجه الحجة إلا الترمذي)

وسئل (ص) : أي النساء خير ؟ فقال (ص) : « التي تدرك إذا نظر ، وتطيعه إذا أمر ، ولا تخافه في نفسها ومالهما بما يكره » .

(أخرجه النسائي)

وسئل (ص) عن حق الزوجة على زوجها فقال : « أن تطعمها إذا اطعمت ، وأن تكدعها إذا اكذبت ، ولا تضرب الوجه ، ولا تقبح ، ولا تهجر إلا في البيت » .

وطالب قاطمة من ثوبها التي (ص) خادماً بخدمة ، فبني أن يعطيها خادماً ، لأنه يريد أن تعمل في بيتها بفشاط . (عن الحسة إلا النسائي)

وقال (ص) : « لو كنت آمراً أحداً أن يسجد لأحد ، لأمرت الزوجة أن تسجد لزوجها » . (أخرجه الترمذي)

وقال أبو نؤف بن دهم : النساء أربع :

١ - شهين ومع (المسبودة بماله عن زوجها ، لا تؤاسيه منه) لها شهيدتها أجمع .

٢ - ومنهن تبع نظر ولا تنفع .

٣ - ومنهن صدع تفرق ولا تجمع .

٤ - ومنهن غيث همع ، إذا وقع يولد أمرع .

وقال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب (رض) ، ثلاث من القوافر :

١ - جار مقامة إن رأى حسنة سترها ، وإن رأى سيئة أذاعها .

٢ - امرأة إن دخلت استنك (اخذتك بأمانها ، وذكرتك بالهوى)

وإن غبت عنها لم تأمنها .

٣ - سلطان إن احصت لم يحمدك ، وإن أسأت قتلك .

وقال خالد بن صفوان :

« من تزوج امرأة ، فليزوجها عزيرة في قومها . دليله (أي متواضعة غير متعجرفة) في نفسها ، أدبها النسي ، وأدبها الفقر ، (أي لا تنتر

بالمال فتكبر على زوجها) حصاناً من جارها ، ملجئة على زوجها ،

وقال عربي ، ابقي امرأة :

١ - لا تؤهل داراً (أي لا تجعل دارها أهلاً يدخل الناس عليها) .

٢ - ولا تؤنس جاراً (أي لا تؤنس الجيران بدخولها عليهم) .

٣ - ولا تنفث ناراً (أي لا تهم وتفرق بين الناس) .

قيل لهند ابنة الخُص (المروية فصاحتها) ألا تزوجين ؟

قالت بلى ، لا أريد أخاً فلان ، ولا ابن فلان ، ولا القربى المتخوف ،

ولا السمين الأنحم ، ولكن أريد : كسوة إذا غدا ، ضحوكاً إذا أتى ،

خطب عمر بن الخطاب (رضي) أم أيان بنت عتبة بن ربيعة ، بعد

أن مات عنها يزيد بن أبي سفيان (شقيق معاوية) فقالت عنه : لا يدخل

إلا عابساً ، ولا يخرج إلا عابساً ، يملق أبوابه ، ويقل خيره .

ثم خطبها الزبير ، فقالت : يدله على قريتي ، ويدله في الدوط ،

لأنه كان محارباً جباراً لا يلد إلا في الحروب .

ثم خطبها علي (رضي) فقالت : ليس للنساء منه حظ ، لأنه كان

مشغولاً بالحرب والهم .

ثم خطبها طلحة ، فأجابته فتزوجها .

فدخل عليها علي فقال لها : رددت من رددت منا ، وتزوجت ابن

بنت الحنظلي . فقالت : القضاء والقدر ؛ فقال : أما إنك تزوجت

أجملنا امرأة ، وأجودنا كفاً ، وأكثرنا خيراً على أهلنا .

(عيون الأخبار ج ٤ ص ٣ - ١٧)

ومعلوم أن هذه المزايا بعض ما تتطلبها المرأة ، كما قالت آنفاً .

ومدح علي (رضي) لطلحة ، كان من نبل علي ورجاحة عقله .

وقيل لرجل من العرب كان يجمع الصراير :

كيف تقدر على جمعهن ؟

فأجاب : « كان لنا شباب يصابهن علينا . ثم كان لنا مال يصبرهن لنا ، ثم بقي لنا خلق حسن فتحن فتعاضد به ، وتعايش . » (عيون الاختيار ج ٤ ص ٨١) .

وذكرت النساء عند الحجاج بن أبي يوسف فقال : عندي أربع نسوة :

- ١ - عند بنت المهاب ، وإليتي عندها ، ليلة فتي بن فتيان ، يلعب ولعبون .
- ٢ - عند بنت اسماء بن خارجة ، وإليتي عندها ، ليلة ملك بين الملوك .
- ٣ - أم الخلاص بنت عبد الرحمن بن أسيد ، وإليتي عندها ، ليلة عراقي ، مع أعراب في حديثهم وأشعارهم .
- ٤ - أمة الرحمن بنت جرير البجلي ، وإليتي عندها ليلة عالم بين العلماء والفقهاء .

والحق يجب ان تكون المرأة جامعة كل هذه الزايات .

وسئل إعرابي عن النساء . وكان ذا تجربة وعلم بهن فقال :

« أفضل النساء أطولهن إذا قامت ، وأقلهن إذا قعدت ، وأصدقن إذا قالت ، التي إذا غضبت حلت ، وإذا ضحككت تبسعت ، وإذا صنعت شيئاً جودت ، التي تطيع زوجها ، وتنازم بيتها ، العزيزة في قومها الذليلة المتواضعة في نفسها ، الودود الولود وكل أمرها محمود ، »
وقيل لأعرابي علم بالنساء ، صف لنا شر النساء ؟ فقال :

« شرهن النخيلة الجسيم ، الغلابة اللحم ، الطويلة السقم ، الهياض المراض ، الصفراء المشؤومة ، العمراء ، السليطة الذفراء ، النفرة ، الريبة الويبة ، كأن لسانها حربة ، تضحك من غير عجب ، وتخول الكذب ، وتدعو على زوجها بالحرب ، أنف في السماء و... في الماء »
وقال محمد بن عبد السلام الخشني :

« إياك وكل امرأة مذكورة منكورة . حديد العرقوب ، بادية الغلابوب منتفخة الوريد ، كلامها وعيد . وصوتها شديد ، تدفن الحسنات ، وتفتني »

السينات ، تعين الزمان على بطلها . ولا تدين بطلها على الزمان ، ليس في قلبها له رافة ، ولا عليها منه مخافة ، إن دخل خرجت ، وإن خرج دخلت ، وإن ضحك بكيت ، وإن بكى ضحكت ، وإن طلقها كانت حرفة ، وإن أمسكها كانت مصيبتة ، كثيرة لذة ، قليلة الإزعاج . تأكل لما ، وتوسع ذمها ، مغلوب غصوب ، بذية ذنية ، ليس لها نارها ، ولا يهدأ انتصارها ، خيفة الباع ، ميتوكة القناع . صديها مهذول ، وبيتها مزبول ، إذا حدثت تغير بالأصابع ، وتبكي في الجامع ، قد دلى لسانها بالزور ، وسال دمعها بالهجوم .

نافرت امرأة فضالة زوجها إلى مسي بن قتيبة ، وهو والي خراسان ، فقالت : « ابغضه والله لخازل فيه . »

فسألها ما هي ؟

قالت : « قليل الغيرة ، سريع الطيرة ، شديد الغتاب ، كثير الحساب ، قد أقبل بخبره وقل زفيره ، وسجعت عيناه واضطربت رجلاه ، يفيق سريماً ويتطاق رجلياً ، يصبح حلساً ، ويسير رجلاً ، إن جاع جزع ، وإن شبع خشع ،

وقال عربي :

« آخر عمر الرجل خبر من أوله . يثوب حلمه وثقل حماسته ، ونعمد سريره وتكلى تجارته ، وآخر عمر المرأة شر من أوله . يذهب جمالها ، ويذرب اسنانها ، ويعقم رجها ، ويسوء خلقها . »

قال الخطيب في أمه :

أراح الله منك العالمينا	تحي فاجلسي في بيتي
وكانوا على المتحدثينا	أغرباً إذا استودعت سرّاً
وموتك قد يسر الصالحينا	حياتك ما علمت حياة سوء

(العقد ج ٤ ص ١٧٥ - ١٨١)

قال عثان بن العاص :

« المتكح مفرس ، فليتنظر امرؤ حيث يضع غرسه » .

وقالت هند ابنة عتبة (أم معاوية بن أبي سفيان) :

« المرأة غلى ولا بد للعنق منه ، فانظر من تضعه في عنقك » .

وأوصى عبد الملك بن صالح العباس ابنه :

« لا تباعد النساء فيمعلنك ، واستبق من تفك بقية ، فانهم إن

يرى أنك ذو اقتدار ، خير من أن يطعن منك على انكسار . لا تملك

المرأة الشفاعة لغيرها ، فتعيل من شفعت لها عليك معها » .

هذا رأي الرجل العربي في المرأة العربية ، وكيف يريد أن

تكون ، وهذا رأي المرأة في الرجل العربي ، وأي الرجال تكره

وهما يشبهان قديماً رجلاً وامرأتنا حديثاً .

وعوداً إلى البحث أقول : ان المرأة تكره من الرجل ما يكرهه

انرجل منها ، وتريد من الرجل ما يريد منها ، فعلى الرجل ان يلتزم

لنميتها له ، ويعمل على ارضاء زوجه بالطريقة التي يبتغيها له ، كما ان

على المرأة العربية ، التي تقدمت في مدارج الحياة الجديدة ، ونالت قطعا

من حضارتها ، ان تكون امرأة كاملة لزوجها وبيتها وولدها ، وحياتها

الاجتماعية والاقتصادية ، وأن تعلم ان عليها دراسة كل ما يمس البيت وزوجها

ويحفظ ثروتها ، لكي لا يؤخذ على حين غرة ، بجور الزمان ، ومفاجآت

الايام ، وعليها ان تحذر قلب زوجها ، في روجه وذوقه وعواطفه ، لان

الرجال خطرون في بعض الاحيان ، وليس لدينا من القوانين الكافية

ما يكبج جماجمهم ، ويمدحهم الى صوابهم .

وعليها ان تستيق شيئا ونشأرتها وجمالها ، بروح من الفرح والمرح

والسرور الداخلي والرياضة البدنية ، وانفذ الذي يتناسب مع السن والجسم ،

وبالبعد عن مناعب الحياة والفسس والمخاضات ، وذلك بالاعتراف بحقوق

الإنسان ، وإعطاء ما يقدره القبح ، واثقة لله ، ويحل المشاكل بطريقة ناعمة سهلة ، ولو كان فيها بعض النسيب ، والتحدث بالخير عن الناس ، لأن ذلك يربحها الأصدقاء ، ويهدم الأعداء من النقد وجرح عزة نفس الناس وزوجها وولدها .

واني لأرى مانساً من بحث روح المرأة الانكليزية الحديثة التي تلخص فيها يلي :

١ - أنها رغم معرفتها بحب زوجها لها ، فهي تريد ان تسمع منه دوما كلمة الحب .

٢ - أنها تكره الزوج الكبير المقامر ، لأنها تعتقد ان ذلك يؤدي الى الفاجعة العائلية .

٣ - أنها تريد أن يكون زوجها جذاباً ، ولكن شريطة ألا يتعدى الحدود .

٤ - أنها تحب المرح ، لأنه ضرورة من ضرورات الحياة .

٥ - أنها تحب الفتاة التي تعمل لأجل الحياة الزوجية في البيت ، ولا تحب الفتاة التي تهوى العمل الحر بعيدة عن فكرة الزواج والبيت .

٦ - أنها لا تهتم بالسياسة كثيراً ، وتعتقد أن الحياة الزوجية والبيتية يجب ان يكون لها المقام الاول في نفسها .

٧ - إنها تعمل سراً على إصلاح ما فسد من حياة زوجها بالحسن .

٨ - إنها تتلذذ بتسلية زوجها ، وإقصاء روح الشؤم عنه ، وتشجيعه على العمل المنتج .

٩ - أنها تجد من واجبها إسعاد زوجها ، وبذلك تكون السعادة الزوجية .

١٠ - إنها تقتصد في غذائها وكسائها ، لأن التبذير يؤدي الى

خراب البيت .

وهذه حال المرأة الألمانية أيضاً ، التي وجهت زوجها وولدها الى

الحياة المهنية والعلم والعمل ، وكانت ناجحة في سيرها ، لولا أن الروح
المسكربة ، سائدة في أدمغة رجالها .

وهنا لا بد أن أذكر شيئاً عن المرأة الأمريكية ، فأقول :

« لقد كان لرجل أمريكي فتانان : ماري وأنجيل ، وقد تزوجتا من
شخصين في يوم واحد ، وكان زوج ماري محبوباً من والدي ماري ، على
عكس زوج أنجيل : جون ، فقد كان الزالدان غير راضين عن زواجهما .
غير أن أنجيل كانت ذات مواهب عالية ، ومقدرة في التوجيه ،
فعملت على أن تجعل زوجها عبقلياً ، فأمنت له حياة زوجية سعيدة ، وعيشة
رغيدة في بيتها ، وابتغى عبقريته ، فسار في طريق الجسد ، حتى
أصبح رئيساً لجمهورية الولايات المتحدة ، باسم جون آدمز زمناً طويلاً ،
(سنة ١٧٩٧ - ١٨٢٩) ولم يكفها ذلك بل وجهت ولدها جون كيني آدمز
فأصبح أيضاً رئيساً للولايات المتحدة (سنة ١٨٢٥ - ١٨٤٨) ، وبذلك
فقد غدت الوحيدة في أمريكا التي كانت زوجة لرئيس الولايات المتحدة ،
ولما لرئيس آخر .

وهامى زوجة إرنهاور رئيس الولايات المتحدة الجديد (مامي جينيفر صود)
التي سميت بأخلاقها وثقافتها إلى الدرجة المنارة ، وصحبت زوجها إلى الخطوط
الحرية ، وكانت عوناً له في حياته ، ولم تكشف بذلك بل كانت توجهه
إلى المراكز السامية والشهرة الواسعة ، رغم بساطة حياته ، وبذلك فقد
تمكن أخيراً من أن يكون رئيساً لجمهورية الولايات المتحدة ، مع
الاحترام الفائق .

وهذه السيدات بشهن الخرة (واسمها سيدة) العربية (ولدت
سنة ٤٤٠ هـ وتوفيت سنة ٥٣٢ هـ) التي توات ملك اليمن في حياة زوجها
وبعد مماته . (تاريخ أبي الفداء ج ٢ ص ١٨٣)

لقد قامت صحيفة أوروبية واسعة الانتشار ، باستفتاء هام بين النساء ،

لمعرفة أحسن الطرق ، للاحتفاظ بالأزواج . فقالت إحدهن :
« كيف تشجعهم على توجيه سؤال كهذا لي ، أنا التي لم يحض
على زواجي غير سبع سنين ؟ أي التي ما زلت في شهر العسل ، مودوا
إلي بعد عشرين سنة ...! »

وقالت أخرى : إن خير سبيل للاحتفاظ بالزوج ، هو أن يحمد داخل
بنته أمتع من خارجه ، فالويل للزوجة التي يشجر زوجها من داره ،
ويجري وراء أصحابه وحلاته ...

وقالت زوجة أخرى : « ما الحب إلا الحرب : وما الزواج إلا العدو ،
الذي يجب علينا أن نظفر به ، وننقلب عليه ، ونوقمه في جبال الأسر . »
وقالت الرابعة : الرجل طفل كبير ، فهو في حاجة دائماً ، مهما
كبرت سنه ، إلى العناية ، والرفق ، والتدليل ، والاعجاب ...

أما الزوجة الخامسة ، فعددت أربعة أسباب للاحتفاظ بالزوج وحمايته
من الاهواء ، وهي :

١ - أن أحبه .

٢ - أن أعطيه كل شيء .

٣ - أن احتمل كل شيء منه .

٤ - أن اغفر له كل شيء .

(عن الأهرام في ١١ / ٤ / ١٩٥١)

وهذا يشبه نصائح الأنفة الذكر للمرأة العربية .

وإني أرى من المستحسن تفصيل نصائح للزوجة ، وإن كررت بعضها ،
لأنها تعلمت ، وفهمت معنى الحياة ، وذلك فيما يلي :

١ - لا تنقدي الزوج دوماً ، وترديه بكل قصور .

٢ - إعملي على تشجيع زوجك على الأعمال ، وتقوية إرادته ، واعتماده
على نفسه ، واعلمي هكذا مع أولادك ، لأن المال يأتي من وراء ذلك .

٣ - إعلمي على تخفيف آلام زوجك بلطف ، دون أن يشعر أنت هناك تقصداً .

٤ - لا تجعلي الأسباب الثقافية مجالاً للخصام والتدسر في البيت ، واعلمي أن المرأة الفاضلة ، هي شريكة الرجل في حياته ، والمرأة الشريرة ، هي رفيقة الشيطان .

٥ - لا تظهر أي أمريتك على زوجك ، بل اجعليه يقر برجاحة عقلك ، وحسن تدبيرك ولطفك ، وأبدي له رأيك بوداعة ، وتثقي بعلوم الحياة الجديدة ، لأن الثقافة تعيد المرأة كثيراً ، وتوجد التوازن بين الزوجين ، في الروح والفكر .

٦ - استقبلي زوجك عند دخوله البيت ببشاشة ، وودعيه أيضاً بمثل ذلك ، وخفي عنه عندما يكون مثلاً من شيء ، واعلمي جهلك ، بلطفك وأنسك ، على إبعاده عن السكر والميسر والفحش .

٧ - لا تنتظري من زوجك أن ينصحك بالتجمل والمؤانسة ، بل عليك أنت بذلك ، واعلمي كي تبقى شهر المثل يدوم عتبرات السنين ، أي عيشي معه ، عيشة العاشق والمشتوق .

٨ - لا تقابلي حدة زوجك بحدة مثلها ، إذ ربما كان معذوراً في حديثه .

٩ - اجعلي زوجك يستفد بأنك منه ، وأنتك تملين لأجل راحته ومثقله .

١٠ - لا تلمي على زوجك بالأعمال ، إذ ربما كانت أعماله أكثر وأهم من أعمالك .

١١ - إقبلي رأي زوجك في أمور الحياة ، إن كانت وجهة ، أو اعلمي رأيك بلطف ، وكوني على اتفاق معه في أمر النفقات ، لأنه يعلم درجة أرباحه ، واقتصدي ما أمكنك الاقتصاد ، وحاسبيه بلطف على إسرافه .

١٢ - إقبلي رأيه فيما يختص بملايك الخارجية وزينتك ، لأنه أعلم بأمور الحياة ، ويسمع اعتراضات الناس أكثر منك .

١٣ - إياك والكذب والمراوغه ، واجعلي زوجك يستفيد بصدق أقوالك .
١٤ - إسمي يخلق السرور في البيت ، ولا تعركي هذه الوظيفة لزوجك المتعب . والفرح والسرور يستقيان جنانك وشبابك . وروح التفاؤل .
١٥ - لا تثليبي بصيوفك وأولادك وأعمالك ، وتعركي زوجك وحده في البيت .

١٦ - كوني الزوجة الماهرة التي تعتمد على الزوج : أمه وأباه ، وأخوته ، وأصدقائه ، واجعليه يرنح اليك ، ولا يرى سعادة إلا بقربك ، وإياك والخفة والطمس .

١٧ - إهتمي بصحتك وصحة أولادك كثيراً ، وإلا ساءت حالة زوجك ، الذي لم يتزوج ليصبح مرضاً ، ويصبح مسكنه مستشفى ، ويستقبل الأطباء أكثر مما يستقبل الأصدقاء ، وينفق على العلاج أكثر مما ينفق على الغذاء والكساء .

١٨ - لا تكوئي في حالة توجب شفقة زوجك عليك . بداعي ضعفك واستسلامك ، فمليك أن تضطري زوجك الى الاعتراف بضعفك ، وبرجاجة عقلك . وحسن اقتصادك ، ومحبتك له ، والعناية به ، وقيامك بما يجب عليك في البيت وفي تربية أولادك .

١٩ - يجب أن تعلمي حالة المرأة بالنسبة لعقلية الرجل ، بأن المرأة الجميلة سحر روحي ، والمرأة الفتيحة حفظ المداويش ، والمرأة الفنية مخزن تجاري ، والمرأة المتعلمة ، غذاء العقل ، والمرأة المهذبة الفاضلة ، رفيقة الحياة وثروة دائمة .

٢٠ - إهضمي أولادك بهضموك ، لأن المرأة التي لا تهضم أولادها لاخير فيها ، كما أن الأولاد الذين لا يحوزون على رضا أمهاتهم لاخير فيهم .
٢١ - تجنبني كثرة الاختلاط بأهلك ، وبصديقات شبابك إن كانت زوجك لا يريد ذلك ، وتجنبني كل ما يفسد النفس ، وكل التهامين والمفسدين .

٢٢ - إحقاق في بيتك روح الطاعة ، والنظام والنظام ، واسمي ليكون
البيت مقر صعادة الأسرة ، واعلمي على إيجاد التجانس بينك وبين زوجك وولده ،
وكما نصحت الزوجة فاني انصح الزوج أيضاً ، فأقول له :

١ - عليك ان تتأكد ان الرجل كلما تقدم في السن ، تكثر تجاربه ،
وتهدأ أعصابه ، ويقل حديثه (إلا ما ندر) ، أما المرأة ففي تقدمها في
السن ، تصبح عصبية المزاج ، وتزيد غاصتها في البيت ، وخارج البيت ،
ويكثر حديثها (إلا ما ندر) ، فيجب عليك معرفة استعداد نفسك واستعداد
زوجتك ، وأن تكون لطيفاً معها ، كي تنفعاها على الحياة الهنيئة .

٢ - واعلم ان الرجل يقرأ أكثر الاحيان المصحف ، والمكتب العلمية
والفنية ، وأما المرأة فلها لا تقرأ ، أو انها تكثر من قراءة الروايات ، وفي ذلك بون
في العقلية ، فيجب ألا تلومها كثيراً على ذلك ، وألا تطالب منها ، مثل ما تطالب
من نفسك ، وقد بدأ قل الامام علي (رضي) : « المرأة ربانة وليست قهرمانة » .
٣ - واعلم ان المرأة عند حملها تكثر فيها الحوم ، ويتأثر جهازها
النصبي ، ويمتص الجنين دمها ، وعند ولادتها ، تصاب بالآلام والتزيف ،
وعند إرضاعها يشتد الولد من حليبها ، أكثر مما تشتد هي من المأكول
(في بعض الاحيان) ، وهذا ما يجعلها تشد عن حالتها الاولى ، وتضعف
أعصابها ، الى درجة لم تتحمل فيها ما كانت تتحمل من قبل ، فيجب على
الزوج ان يعرف كل ذلك ، وان يكون مع زوجته ألين واعطف مما كان .
٤ - وعلى الرجل ان يوجه كلمات رقيقة الى زوجته ، بتقدير اعمالها ،
وإطراء جمالها ، وهذا ما يقوي منوياتها ، ويساعده على النفاذ منها ، لأن
التقدير ولو كان جملة ، يوجه المرء الى تحسين حاله .

٥ - وعند ما يرغب في الزواج ، عليه ان يفتش عن زوجة من
من بيئة صالحة ، من دم عربي ، ذكية ، صحيحة الجسم ، تحبك أو
يمكن ان تحبك . وأن تكون حاليك المالية تمكنك من الزواج ، ومن

التوسع في العائلة ، وأن نكون قادراً على تكيف نفسك ، فتكون سعيداً مع زوجك ، وإلا بليت بهم والبأس .

٦ - عليك أن تجعل زوجك تفتح بحبك وإخلاصك لها ، ومتانة خلقك خارج البيت ، وهذا ما يضمن نهاية الحياة السعيدة .

٧ - عليك ألا تستغرق في الأعمال ، ومعاينة الأصدقاء وتهملها ، بل عليك أن تكون بجانبها بين حين وآخر ، وتأخذها إلى المقاهي ، وتسمى لادخال السرور إلى نفسها .

٨ - عليك ألا تفيد حريتها كثيراً ، بعد ثقتك بها ، على ألا تكون الحرية خطراً على كرامتك . وألا ترهقها في الأعمال المنزلية .

هذا ما أريد أن أبلغه المرأة العربية إليه ، لأن حياة العائلة ، يجب أن تنظم ، وأن يكون الوفاق والحب محييين على البيت العربي ، لأن سعادة المجتمع في سعادة البيت ، ولا سبيل إلى سعادة الأمة إن لم تسعد في بيتها أولاً ، وخاصة بعد أن كثرت البارات ، والرافعات والمقننات ، والفانيات اللاتي يحطرن أمام الرجل في النوادي والمقاهي والطرفات ، بلا يهن الأثيفة وجمالهن المنري .

وقد سئل بعض حكماء العرب ، ما العقل ؟ فأجاب :

«الاصابة بالظن ، ومعرفة ما لم يكن بما كان .»

وقال عربي يصف عائلاً :

يصير بأعقاب الأمور كأنما يرى بصواب الرأي ما هو واقع

وقال الشاعر جرير يذم الذين لا يتبحرون بالمواقب :

فلا يحذرون الشر حتى يصيهم ولا يعرفون الأمر إلا تدبراً

وفق الله المرأة العربية إلى الخير والهناء ، ووفق العربي إلى سعادته

وسعادة أمته .

المرأة العربية وآداب المعاشرة

٥

إن معرفة آداب السلوك شرط لأرب المرأة كما للرجل ، لأن المرء إذا حرم من آداب السلوك لا يستطيع معاشرة الناس معاشرة تحفظ له في قلوبهم المحبة والاحترام .

وآداب السلوك ، هي عبارة عن العادات ، فإن حسنت هذه العادات تكون آداب السلوك حسنة ، وإن فحشت كانت الآداب قبيحة ، لذلك فإن الأفراد والأئمة تسعى لتجمل آداب سلوكها معقولة وطالية .

الغربيون :

لقد دوت الغربيون آداب السلوك ، وجعلوا يتفحصونها دوماً بحسب الزمان والتقدم في المدنية ، وبحسب ما تراه الأمة من محاسن غيرها ، وقد عمت هذه الآداب حتى أصبح الأميركي والاوروبي متقاربين في آداب سلوكهما ، لا يحتاج الأميركي إلى محرم إذا هبط أوروبا ، ولا الاوروبي إذا هبط أميركا ، فهما يتشابهان في التحيات ، والزيارات ، والمعاشرات ، والأكل والشرب ، وأصول الحديث و... وقد انتشرت هذه الآداب في البيوت والمدارس ، وأصبحت أساساً ثابتاً هناك .

وآداب السلوك الحسنة متى توحدت في أمة ، سهل على أفرادها معاشرة بعضهم بعضاً ، ومعاشرة الغرباء ، معاشرة طيبة ، وعندئذ تأتلف الأرواح ، وتخلص القلوب ، وهذا من دواعي السعادة والهناء .

العرب في الجاهلية :

كان لعرب الجاهلية ، عادات بسيطة منها ما كانت عامة ، ومنها ما كانت خاصة في عشيرة دون أخرى ، فالمادات العامة معروفة لديهم ، لا يختلفون فيها ، وأما المادات الخاصة ، فكثيراً ما كانت سبباً لاختلافات أدت الى الحروب والقتل والتفطيع .

العرب في العهد الاسلامي :

ولما ظهر الاسلام ، جاء القرآن بالنبي الكريم من حسن آداب السلوك ، وأيدها النبي (ص) وفرها وأضاف اليها المستحسن ، فأصبحت سنة جميلة للعرب ، أفادتهم في تهذيب النفس والرفق الاخلاقي ، ووحدت آداب السلوك بين العرب والمسلمين أجمع ، وهذا ما جعلهم يتفاهمون في الحديث ، والأكل ، والشرب ، والزوار ، والتحيات ، وغير ذلك ، فكانت (معري) نعمة للعرب خاصة والمسلمين عامة ، وقد سار العرب على هذه القواعد الطيبة عدة قرون .

الدوق العربي في أصول المعاشرة :

لقد كان للعرب ، ذوق جميل في اصول المعاشرة ، وفي معرفة ما يتطلبه النفس من أدب الحديث ، والتعجب الى الناس ، وتجنب عثرات اللسان .

ومن أدب المعاشرة عند العرب ما قاله أحدكم :

« ولا تسار في مجلس السلطان أحداً ، ولا تؤمى اليه بحفك وعينك فان السرار يحيل الى كل من رآه من ذوي سلطان وغيره ، أنه المراد به ، وإذا كلمك فاصنع الى كلامه ، ولا تشغل طرفك عنه بنظر ، ولا قلبك بحديث نفس » .
(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ ص ٢٢)

وقال مسكين الدارمي في كتابه السر :

أواخي رجالاً لست أطلع بعضهم على سر بعض غير أني جماعها
يظنون شقي في البلاد وسرم إلى صخرة أعيا الرجال انصداعها
(عيون الاخبار ج ١ ص ٢٩)

وقال ابن قتيبة : د انتهبوا فرص القول ، فإن للقول ساعات ، يفسر
فيها الخطأ ، ولا ينفع فيها الصواب .

(مقدمة عيون الاخبار)

وقال غريبي :

وما اكتسب المحامد طائبوها بمثل البشر والوجه الطليق
(عيون ٩ - ٣٦)

وقال جبران المود عن عذوبة الحديث :

فقلنا سقاطاً من حديث كأنه جنى النحل أو ابتكار كرم تقطف
(المقد ٤ - ٤٩)

وكما قال قيس بن الخطيم عن الرقة وعذوبة الحديث :

فيهم لحوب العشاء آتية الد ل عروب يسومها الخلف
بين شكون النساء خلقتها قصد فلا جبلة ولا قصف
تنام عن كبر شأنها فادا قامت ووبدا تكاد تنفرف
تتفرق الطرف وهي لاهية كأنها شف وجهها نرف
حوراء جيداء يستضاء بها كأنها خوط بانه قصف
قضى لها الله حين صورها الد خالق ان لا يكنها سدف
خود ينث الحديث ما صحت وهو بفيها ذو لذة طرف
تخزنه وهو مشتبه حسن وهو اذا ما تكلمت انق
(الافاني ٣ - ٢٢ و ٢٣)

آداب العاشرة

قال عبد الله بن عباس :

الجليسي على ثلاث : « أن أرميه بطرفي إذا أقبل ، وأن أوسع له إذا جلس ، وأصغي إليه إذا تحدث » .
(عيون الأخبار ١ - ٣٠٦)

وقال عمرو بن العاص :

ثلاثة لا أعلم :

« جليسي ما فهم عني ، وثوبي ما سترني ، ودائي ما حلت رحلي »
وذكر رجل عبد الملك بن مروان ، فقال : « إنه يأخذ بأربع »
تارك لأربع : يأخذ بأحسن الحديث ، إذا حدث ، وبأحسن الاستماع إذا
حدث ، وبأحسن البشر إذا أتى ، وبأيسر المؤنة إذا خواف . وكانت
تاركاً لمحادثة النعم ، ومنازعة اللجوج ، وممازاة السفهاء ، ومصاحبة المأبون .
قال معارف : « لا نطعم طعامك من لا يشبهه ، يرصد : لا تقبل
بحديثك على من لا يقبل عليك بوجه » . (عيون الأخبار ١ - ٣٠٧)
وقال عمر بن الخطاب : « لولا أن أسير في سبيل الله ، أو أضع
جبي في التراب لله ، أو أجالس قوماً يلتفتون لطيب القول ، كما يلتفت
طيب الثمر ، لأحببت أن أكون لحقت بالله » .

(عيون الأخبار ١ - ٣٠٨)

وقال أكرم بن صيفي : « الانقياس من الناس مكسبة للمداوة ،
وإفراط الأئس مكسبة لفرأء السوء » . (عيون الأخبار ١ - ٣٢٩)

وقال الفرزدق في آل المهلب :

إن المهالبة الكرام تحملوا دفع الكاره ، عن ذوي المكروه

زانوا قديمهم بحسن حديثهم وكرهم أخلاق بحسن وجوه

(عيون الأخبار ج ١ ص ٣٤١)

وقال حكيم عربي : « أريج لا يألف منهن الشريف : » قيامه عن
مجلسه لانيه ، وخدمته اضيقه ، وقيامه على فرسه (خدمته لها) وإن
كان له مائة عبد ، وخدمته العالم يأخذ من علمه .

(عيون الاخبار ٢ - ١٢٨)

تكلم ابن المبارك يوماً وجارية تسمع كلامه ، فلما دخل غايها ، قال :
« كيف رأيت كلامي ؟ » قالت : ما أحسنه لولا أنك نكثت ترداده . فقال :
أردده حتى يفهمه من لا يفهمه . فبالت : إلى أن يفهمه من لم يفهمه ،
قد مله من فهمه .

(عيون الاخبار ٢ - ١٧٨)

قال عبيد الله بن عمرو بن الدامس : « أريج خلال أن اعطيتهم فلا
يضررك ما عدل به عنك من الدنيا : حسن خليفة ، وعفاف طعمة (وجه
الكسب) وصدق حديث ، وحفظ أمانة » (عيون الاخبار ٣ - ٢١)
قال الحسن بن علي : « حسن السؤال نصف العلم ، ومداواة الناس
نصف العقل ، والقصد في العيشة نصف المؤونة » .

(عيون الاخبار ٣ - ٢٢)

وفد رجل على سليمان بن عبد الملك في خلافته ، فقال له ،
« ما أقدمك ؟ » قال : ما أقدمني عليك رغبة ولا رهبة ، قال : وكيف
ذاك ؟ قال : أما الرغبة فقد وصلت إلينا وفئت في رجالنا ، وتناولها
الأفصى والادنى منا ، وأما الرهبة فقد آتانا بمدل أمير المؤمنين علينا ،
وحسن سيرته فبنا من الظلم ، فنتحن وفد الشكر .

(عيون الاخبار ٣ - ١٦٨)

ومن أدب المائدة والمعاشرة عند العرب ما ذكره ابن قتيبة ، عن
رجل نصح ابنه بقوله : « إذا أكلت فظم شفئك ، ولا تتلف يميناً وشمالاً .
ولا تلغم بسكين أبدأ ، ولا تجلس فوق من هو أسن منك » . وارفح
مزلة ، ولا تمسح بشباب بدنك ، ولا تمخط حيث يسمع امتخاطك ،

ولا تيسق في الاماكن المنظفة . . (عيون الاخبار ٣ - ٢٢١)
قال حكيم عربي : و المنظر محتاج الى القبول ، والمحجب محتاج الى
الادب ، والسرور محتاج الى الامن ، والقراءة محتاجة الى المودة ، والمعرفة
محتاجة الى التجارب ، والشرف محتاج الى التواضع ، والتجدة محتاجة
الى الجدة . . (عيون الاخبار ٤ - ٣٢)

مدح خالد بن صفوان رجلاً ، فقال : و كان بديع المنطق ، جزل
الافصاخ ، عربي اللسان ، قليل الحركات ، حسن الاشارات ، حلو
الكلمات ، كثير العالوة ، صموثاً وقوراً . . (العقد الفريد ١ - ٢٧٠)
قال العيني : سمع عمر بن عتبة رجلاً ينتم عنده رجلاً فقال له : و تزه نفسك
عن استماع الخي ، كما تزه لسانك عن الكلام به ، فان السامع شريك
القاتل ، وإن عمد الى شر ما في وعته ، فأورغه في وعائك ، ولو ردت
كلمة جاهل في فيه ، لعمد رادها ، كما شقي قائلها . .

(العقد الفريد ١ - ٣٣٣)

قال حكيم عربي لابنه : ليعلم الناس انك احرم على ان تسمع منك
على ان تقول ، فأحذر ان تسرع في القول ، فيها يجب عنه الرجوع بالفعل ،
حتى يعلم الناس انك على فعل ما لم تقل ، اقرب منك الى قول ما لم تفعل .
(العقد الفريد ١ - ٣٦٥)

وقال حكيم عربي : و من حسن الادب ان لا تنال احداً في كلامه ،
واذا سئل غيرك ، فلا تجب عنه ، واذا حدث بمحدث فلا تنازعه إياه ،
ولا تقتحم عليه فيه ، ولا تزه انك تعلمه ، واذا كلمت صاحبك فأخذته
حجبتك ، فحسن خروج ذلك عليه ، ولا تغاور الظفر به وتعلم حسن
الاستماع ، كما تعلم حسن الكلام . . (العقد الفريد ٣١٥ و ٣٦٦)
وقال جعفر بن محمد (من ولد علي ابن أبي طالب (رضي)) في
ضرورة تجنب عثرات اللسان :

يموت الفتي من عثرة بلسانه وليس يموت المرء من عثرة الرجل
فعثرتة من فيه ترمي برأسه وعثرتة بالرجل تبدأ على مهل
(المقدم ٢ - ١٥)

العرب بعد زوال سيادتهم :

ولما عصف الأيام بالعرب ، وحرمتهم سيادتهم واستقلالهم ، تاهوا في
حياتهم ، وبعثوا عن نرائهم ، وغدوا يعيشون دون قاعدة ، ودون هدف ،
ودون نظام ، مع انه كان من المؤكد استدامة رقيهم ، لولا حرمانهم من
السيادة ، وتغلب الجلاء الغريب عليهم بظلمهم ، والمرأة العربية المسكينة
كانت اسرع الى هذه الفوضى من الرجل ، لانها محصورة في بيتها ، تأخذ
عن المجاز ما هب ودب من الخرافات ، ومن العلوم أن المجاز اللاتني
حرم من لغة السحر والدرس ، لا يحفظن على ذكائهن وإدراكهن طويلا ،
وعندئذ يسرع اليهن الخرف قبل الاوان .

ما يجب على المرأة العربية اليوم :

هذا ما يحملني آتبه المرأة العربية اليه : فملها ان تعمل اثبتن آداب
السلوك الحديث ، فانه جامع لاكثر علم آداب السلوك العربي القديم ، بل
هو مأخوذ منه ، لأن المرأة لا تفوز في هذه الحياة بالشدة والخصام ،
بل بالناطق وحنن الذوق ، والمرونة وتكيف نفسها بحسب الزمان ، وعندئذ
تتبنى ما يوافق عيها ثم تطبقه ، مع زوجها وولدها وزوارها ، وفي
السهرات والدعوات والمجتمعات ...

إن في توحيد آداب السلوك المتعارفة في أممتنا ، ما يقرب بين أفرادها ،
ويجوب بعضها الى بعض ، ويحمل الغريب يحترما .
(حبذا لو يقوم أحد الأدباء ويخرج لنا كتاباً في آداب السلوك العربي)

ومقارنتها بآداب السلوك العربية ، وفي ذلك شرف للأمة العربية ،
وفائدة للناشئين والناشئات (.

فعلی المرأة العربية :

١ - ان تعلم أصول اختيار اللباس ، وأي لون ، وأي زي يوافق
طولها ولونها، ويومها أو ساعتها ، وتعلم ما هو لباس السهرات ، والأفراح
والأتراح ، والمزك وخارجه .

٢ - وأن تعلم آداب المائدة ، وكيف يجب تناول الطعام بالشوكة
والسكين والمعلقة ، وكيف يؤكل كل نوع من الطعام ، وخاصة السمك
والدجاج ، ولحم الحيوانات رافعا كبة ، وبين تجلس على المائدة ، هي وزوجها ،
وولدها ، وضيوفها ، وما هي المآكل التي تقدم قبل الأخرى .

٣ - وان تعلم أصول الحديث ، وماذا يقال في كل مقال ، وكيف
ترضى المشككة بالصائها ، وتجنب الصائمة بلطف حديثها .

٤ - وان تعلم أصول الجلوس ، وكيف يجب ان يكون فسمها العلوي
منتصباً ، وكيف ينبغي ألا تعتمد ركبتيها الواحدة عن الأخرى ، وكيف
تضع رجلاً على رجل .

٥ - وان تعلم طريقة استقبال زائراتها ، وطريقة وداعهم ، وما هي الكلمات
المستحسنة التي يجب ان تستقبلهم وتودعهم بها . وكيف يجب ان تكون
طلقة الحياء ، بسامة الثمر .

٦ - وان تعلم أوقات وساعات الزيارات المستحسنة ، فتكون في بيتها
او عند زائراتها في الساعات المعبية ، وتعمل على اجتناب الزيارات في غير
أوقاتها ، لأنها تزعج صديقتها وزوجها وأولادها .

٧ - وان تعلم ماذا يجب صنعه ، عندما تقيم للولائم الكبيرة ، وكيف
تفرش بيتها ، وكيف تستقبل زائراتها ، وماذا تقدم اليهن . وما هي الاشياء

التي تدعو الى سرورهن ، وما هو الحديث المستحسن الهادي ، والبعيد
عن السياسة والدين .

٨ - وان تعلم عند مرافقتها لزوجها ، ان مقمدا في السيارة والعربة
وكيف تدخل البيت الذي ذهبت اليه ، وابن تجلس في الردهة وفي قاعة الطعام .

٩ - وان تعلم ما يجب عند ولادة صديقاتها ، أو زواجن أو موت
احد في بيتن ، وفق زوار الوالدة (النفساء) ، وماذا يهدي لولدها ، وللمروسة .

١٠ - وان تسمى لشكون حليلة واسعة الصدر . بعيدة عن الغضب .

١١ - وان تعلم كيف يجب إرضاء زوجها ، في أيام الاعياد التي يستقبل
فيها مومته ، وكيف تقوم بتهنئة ما يقدم اليهم من المرطبات والحلويات
وخلافها ، وما هي الحلويات التي تميز عن الاخرى .

١٢ - وان تعلم كيف يجب تعليم اولادها ، للمحافظة على الوقت المعين
للطعام ، ومساوعتهم الى المائدة عندما يتهيئون اليها .

١٣ - وان تعلم واجب تعريف زائراتها ، بالزائرات اللاتي سبقتهن ، وذلك
بذكر اسم كل منهن عند دخول القاعة ، وذلك عندما يكون عدد الزائرات كثيراً ،
ثم ذكر اسم كل سيدة عند المصافحة أو التحية ، وان من المستحسن عند زيارتها
إحدى رفيقاتها ، واقترب بعض السيدات لمصافحتها دون معرفة صديقة بها ، إذا
سألت صاحبة المنزل عن التعريف بينهما ، أن تذكر اسمها الى تلك السيدة عند المصافحة ،
وعند التعريف ان تقدم أولاً ، الأسفر سنأ ، وشأننا ، الا كبر والسيد للسيدة .

١٤ - وان تعمل على تمرين نفسها على التواضع ، لأن في التواضع
شرفاً وكرامة لها .

قال الخليفة عبد الملك بن مروان : « ثلاثة من احسن شيء ، جود
لغير ثواب ، ونصب لغير دنيا ، وتواضع لغير ذل » (عيون ١ - ٢٦٧ و ٢٧٣) .

وان تعلم السيدة كيف يجب الامتناع عن :

١ - تنظيف الانف بالأصابع ، وكذلك تنظيف الاذن أمام الناس
بمخبر أو غير منديل .

- ٢ - التخليط باليد دون منديل ، والبصق امام الناس دون منديل ،
ان المنديل ضروري لتنظيف الانف والبصق به .
- ٣ - عرك العيون وتنظيفها دون منديل ، هذا مع العلم ان العناية
بالعيون ضروري .
- ٤ - اخراج الطعام من بين الاسنان بعد الخروج من قاعات الطعام ،
او فرك الاسنان بالمنديل امام الناس ، ويجب ان نفرغ الاسنان بكل
وجبة من الطعام (في منزلها او في الفنادق) .
- ٥ - شرب القهوة والشاي والماء والحساء بصوت عاك .
- ٦ - التكلم على المائدة والقلم تلو الطعام او فتح الفم اثناء المضغ .
- ٧ - تبريد الطعام بالتفخ .
- ٨ - الاستهزاء بالناس او انتقادهم بصورة مضحكة او قطع حديثهم .
- ٩ - مقاومة اترابها عند حديث الغير ، او مسارة احد في المجالس
والتكلم بلغة نجملها السامعات .
- ١٠ - الضحك والتذمر والاشتمال دون سبب موجب .
- ١١ - اضاءة الوقت في بحث الارباب والمآكل ، واستطاعتها عمل
ما تريد لكثرة مالها ، او ترفها .
- ١٢ - اشتباه لباس السيدات واظهار رغبته في صنع مثلها .
- ١٣ - بحث حياتها الزوجية دوماً امام السيدات ، أو ذم الزوج
والاولاد او مدحهم كثيراً .
- ١٤ - استغابة السيدات ، والتحدث عما علمته من اسرارهن ، أو
سماع استغابة احد لهن ، لان السامع شريك القاتل ، ونقل الحديث
الناس غير مستحسن .
- ١٥ - اظهار صداقتها بلهفة ، الى بعض السيدات ، في المجتمعات
النسائية ، دون الاخريات .

١٦ - حث السيدات على مفادرة السيدة الخزانة ، إن كانت هي راغبة في المفادرة .

١٧ - اظهار الحدة على اولادها ، في ساعات وجود زائرات عندها .

١٨ - هجر ائمة السائية ، والرغبة في مخاصمة السيدات .

١٩ - أكل الطعام غير المائع بالملقة ، بينما يجب أكله بالشوكة .

٢٠ - أكل الطعام بطرف السكن .

٢١ - اظهار الكراهة لبعض الاطعمة على موائد الولائم .

٢٢ - اظهار التأنم من المعدة والامعاء على مائدة الطعام .

٢٣ - الاكل بسرعة على موائد الولائم ، وانقياس قبل المدعوين

عن المائدة ، او البقاء عليها بعد ان يقوموا عنها ، لان من الآداب : الجلوس معاً والقيام معاً .

٢٤ - هز يد الغير كثيراً عند المصافحة .

٢٥ - كثرة النظر الى المارين في الطرقات أثناء سيرها في الطريق

او الالتفات الى طرفي الطريق او الى الوداء .

٢٦ - الاخلال بالوعد .

٢٧ - جعل الناس يظنون بأن حديثها بعيد عن الصدق .

٢٨ - اذاعة اسرار الناس واسرار العائلة ، والعرب يقول : دمن

ارتاد لسره موصفاً فقد اذاعه ، وقال شاعر عربي :

اذا انت لم تحفظ لنفسك سرها فسرنا عند الناس أفنى واضمح

٢٩ - قطع حديث الحديث ، او عدم الانتباه لها أثناء حديثها .

ان هذه النصائح ، يحتملها أكثر كتب آداب السلوك ، فلي المرأة

الاهتمام بها ، وعليها ان تنبه ولدها وزوجها اليها .

ومن آداب السلوك ، كما قال الدكتور دونالد ايارد : في فن معاملة

الناس ، في ٢٩ بدأ ، وقد تلخصت تلك المبادئ كما يلي ، رغم اني ذكرت ما يعاثلها آنفاً :

- ١ - لا تسخر من الآخرين ابداً ، ولا تنتهم على احد .
- ٢ - لا تظهر معرفتك اذا كانت اعظم من معرفة غيرك .
- ٣ - لا تخلف وعدهك ابداً ، ولا تكذب ولا تبالغ .
- ٤ - لا تقار بعقل غيرك ، ولا تقار اسمى منك واربع ، ولا تحاول ان تفعل
إرادتك على غيرك .
- ٥ - لا تسمح في وجودك للناس ، وساعد الناس (على قدر استطاعتك)
- ٦ - ايسم بابنجاح ، ولا تقار نفسك بالناس ، ولا تكن معارفاً
لكل جديد ، ولا نسي' القلق بالناس .
- ٧ - حافظ على نظافة ثيابك وعفوك .
- ٨ - سيطر على مزاجك ، ولا تدخل في ما لا يمينك . وتجنب
الجدل ، ولا تخرج الآخرين . ولا تحاول اكتشاف البواب .
- ٩ - لا تضحك من الآخرين ولا تضحك بصوت عال ، ولا تصلح
أخطاء المتحدثين .
- ١٠ - لا تكن عصبياً في حديثك .

كيف تربح المرأة الصديقات

- ولا بأس هنا من ان انصح المرأة امرية بالعمل على كسب صديقات لها ،
وذلك بما يأتي :
- ١ - ان كثرة النقد تؤدي الى الحفاء ونحرج عزة النفس وتترك انراً
سيئاً في النفوس ، فيجب تجنبها .
 - ٢ - ان التحدث عن الناس بالخير ، يربحنا الاصدقاء .
 - ٣ - ان الاطراء الكثير يعد نفاقاً ، ويبعد الاصدقاء ، ويضعف الثقة ،
كما ان الذم ينفر الناس ، ويجعلهم يتكشون .

٤ - يجب تقدير الانسان على ما يمكنه عمله للعالم ، او لصالح رئيسه ،
وان لم ينجح .

٥ - لا تجادلي ، اذا لم يطلب رأيك ، وان كان المتحدث غلطاً .
قد يمكن ان ينجح المجادل على خصمه ، ولكنه يفقد مودة
الشخص .

٦ - الاقرار بالخطأ يفيد ، لان محدثك يفكر هذه الجملة الطيبة ،
والاخلاص في الحديث ، فيكون معك لاعتبارك .

٧ - الجملة ضرورية ، بقولك لاداعي : انه طاه مختار ، وللمسلم :
انه واسع الاطلاع والحكمة ، وللبليد : انه ثسيط ، والكذاب : انه
لا يكذب ، وهذا ما يفيد ويحسن اخلاق الناس ويجعلهم يحبونك .

٨ - حسن الاصدقاء ، يقرب القلوب ، فلذا عرفت كيف تصفين
لكلام الناس ، أصفوا اليك ، واحترمواك لحسن أدبك . ولا بأس ان
تصفي للناس عند حديثهم عن انفسهم ، فهذا الحديث ضروري في بعض
الاحيان ، ولا بأس ان نستمعي لهم ، لأن ذلك يجيبك اليهم ، وإياك ان
تغطي حديث محدثك ، او ان تهزئي بحديثها .

٩ - احسن الحديث ، عن الصديقة ، والاستفسار عن اعمالها ،
للطمئنان . يكن له الوقع الجليل عندها .

١٠ - إياك ان تدخل في حديث ، بين سيدتين ، يتناول امورها
الخاصة ، وابتسمي لمحدثك ان كان في حديثها ما يوجب ذلك ، وابتسمي
لن محدثين ايضاً . كي لا يكون وجهك منقبضاً ، واجتهدي عندما
تطلبين شيئاً من آخر ، ان يكون صوتك ناعماً ، ووجهك هادئاً ، وان
تقولي : أيمكنك عمل ذلك ؟ او ارجوك محاولة عمل كذا ...

هذا ما يجب ان تنتبه المرأة العربية اليه ، من آداب السلوك ، وعليها ان
تقرأ الكتب التي وضعت خصيصاً لهذا العلم ، لأن في ذلك تجميلاً للنفس ،

والجسم ، وفيه ما يحببها الى زوجها وولدها ووالديها ، وأربابها ، وما يدخل
السرور الى نفسها .

• • •

وعسانا نرى الحكومات العربية تعمل على تعميم آداب السلوك الحديثة ،
التي تتفق مع الروح العربية ، بواسطة المدارس والكتب التي تنشرها بين
الناس بالجملة ، وبواسطة المدرسين في الجوامع والكنائس والاساتذة في
الاداعات ، لأن في ذلك فائدة لا ريب فيها .



المرأة العربية وتقسيم ساعات العمل

٦

إن تخصيص ساعات وإيأم العمل ، مفيد جداً ، وهو دليل التنظيم ، والتنظيم متى حل في منزل تجلت فيه السعادة والراحة والسرور . إن من النساء من يتركن شؤون منازلهن إلى الظروف التي ترغبهن في العمل ، وهذا خطأ ، بل هذا نوع من الفوضى ، التي لا تحمد مشيتها ، لأن التسبب والاعمال ، وترك كل عمل ، لوقت آخر ، وليوم ثان ، لا يجعل حياة المرأة هنية ، بل لا يجعل سلاماً بينها وبين زوجها .

تقسيم ساعات اليوم :

هذا ما يجب أن تحبه المرأة العربية إليه ، وأن تسمى في تقسيم ساعات وإيأم حياتها ، وتخصيص ساعات معينة للنوم ، على ألا تزيد عن الثمان ساعات ، فتنام في ساعة معينة ، وتستيقظ في ساعة معينة ، ومن المناسب أن تنام باكراً ، كي تستيقظ قبل طلوع الشمس بقليل ، لتستقبل الشمس عند شروقها ، وتبتلع بمنظرها ، ومن الضروري أن تعود روحها على ذلك ، إن لم يكن معتاداً ، وإن نشغف بهوة الصباح ، لكي يفتح ، ويسارع إليها ، وأن تعود الأولاد أيضاً ، على النهوض الباكر ، لكي يلبسوا ملابسهم ، ويأكلوا ، ويراجعوا دروسهم ، ثم يسارعوا إلى المدرسة .

والساعات المخصصة للعمل ، يجب ألا تكون دون الثمانية أيضاً ، فتبدأ المرأة فيها (بنفسها أو بمعاونة خادمتها) .

- ١ - بشيئة طعام الصباح ، ثم بترتيب الأسرة ، والترتيب .
- ٢ - بقراءة جريدة الصباح .
- ٣ - بتحضير طعام الغذاء ، فلا تأتي ساعته إلا ويكون جاهزاً .
- ٤ - بجمع الصحون والطناجر وغسلها .
- ٥ - بمطاعة بعض المجلات والكتب ، أو قبول بعض الصديقات ، أو الخروج الى زيارتهن ، أو إلى المنزهات .
- ٦ - بتخييط بعض ملابسها ، وملابس زوجها وولدها ، وتدوين مجموع نفقاتها اليومية ، في دفتر الموازنة البيتية .
- ٧ - بشيئة طعام المساء (البسيط) .
- ٨ - بالاجتماع الى زوجها ومحاادثته في أمور البيت والحياة .
- ٩ - بتدريس اولادها .
- ١٠ - بممل كل ما يمكن عمله المنزلي والأسرية .

وفي ساعات التروار والتسلي ، يمكن ان تزور صديقاتها ، او تستقبلن او تذهب الى المنزهة معهن ، وبمحببتها اولادها ، او تذهب مع زوجها واولادها الى المنزهات . وتطالع الكتب المفيدة ، وتستمع الى الراديو ، وتعرف الموسيقى ، وترتاد السينما ، ولتلاعب اعمامة البهجة ، وتسلو في الأسرة بما يسرها .

وفي ساعات النوم . يجب الاستعداد للنوم الهادئ . بعد طرد كل فكر من الذهن ، وذلك مدة ثمان ساعات .

تقسيم الأيام الاسبوع

اما ايام الاسبوع فانها تخصصها للاعمال الآتية :

١ - يوماً لنفسك الثياب ورفقها (الرقي) .

٢ - يوماً لكي الملابس .

٣ - يوماً لتنظيف كل البيت .

٤ - يوماً لاستقبال الزائرات .

٥ - يوماً لزيارة الصديقات .

٦ - يوماً للنزهة ، والسبحة .

فيجب على المرأة أن تسعى السعي الحثيث لتطبيق هذا البرنامج ، ومتى
طافته اعتادات عليه ، وأصبح طبيعة في النظام ، ومرت زوجها ، وأنشأت
أولادها على النظام .

ما جاء في القرآن الكريم عن العمل :

« وأن ليس للإنسان إلا ما سعى » .

« وعد الله الذين آمنوا وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض » .

« من عمل صالحاً فلنفسه ، ومن أساء فعليها » .

ما قاله محمد (ﷺ) :

« طلب الحلال واجب على كل مسلم » . (رواه الطبراني)

« ما أكل أحد طعاماً خيراً من أن يأكل من عمل يده » .

(رواه البخاري)

عمر بن الخطاب (رض) :

« لقد كان عمر (رض) يضرب القاعدين عن العمل ييدرنه (بمصاه)

ويقول في خطبه :

و لا يقعد أحدكم عن طلب الرزق ، ويقول اللهم ارزقني ، فقد علمتم
أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة ، وإنما يرزق الله الناس بعضهم من بعض .
وكان (رض) إذا سافر لا يقوم في الظل ، وكان يراجل رفاقه رحالهم ،
و يراجل رحله وحده .

وقال ذات يوم :

« لا يأخذ الليل عليك بالهم ، والبس له الفميص واعتم ، وكن
شريفاً نافعاً واسلم ، ثم اخدم الأقوام تخدم . »

وقال عروة بن الزبير : « التواضع أحد مصابيد الشرف . »

وقال الوليد بن عبد الملك : خدمة الرجل أخاه شرف .

اعظم هشام بن عبد الملك مقام الأبرش يسوي عمامته ، فقال هشام :

« مه ، إنا لا نتخذ الإخوان حوالات . »

(عيون الأخبار ج ١ ص ٢٦٤ - ٢٦٦)

وقال شاعر عربي :

بصرت بالحالة العليا فم أرها تنال إلا على جسر من التنب

(العقد ج ٢ ص ٣٦)

المرأة في الغرب :

والمرأة في الغرب اليوم ، قد نظمت شؤونها تنظيماً حقيقياً ، وصارت
تعمل في البيت كما يعمل الرجل في أعماله خارج البيت ، بل تعمل في
التاجر والمصانع أعمالاً متممة ، لتؤمن الحياة الحديثة لنفسها ، ثم تعود إلى
البيت وتقوم بكل ما عليها فيه ، وقد درست الأعمال البيتية بأنواعها ،
لذلك فهي تعمل بتفعل وتنظم ، وهذا ما جعل السعادة تخيم على كثير
من البيوت الغربية ،

اليزابيث زوجة الملك جورج السادس الراحل :

واني أبين هنا ما كانت تصنعه ملكة انكلترا السابقة :

إنها تهب من النوم باكراً ، وتنزع ، ثم تأتي وسيقتها اليها ، وتقرأ عليها ملخص الاخبار العالمية والداخلية . وكانت تهتم خلال الحرب بالشؤون الحربية ، وعندما تفقد سفينة نزال عن اسماء ، ناوالت المضحايا لمواسمها ، وتخفيف آلام الحياة عنها .

ثم يأنونها بالبريد فطامه ، وعند الساعة الثامنة صباحاً تذهب الى قاعة الطعام ، حيث ينتظرها الملك واقفاً . فتمشي نحوه ، وتقدم اليه يدها بحركة مفضة بالود ، فيقبل يدها ، ثم يتناولان الطعام معاً ، ويفترقان بعده . تعود الملكة الى جناحها الخاص ، وتجتمع الي بناتها ، ثم تذهب الى مكتبها ، وتجلس الى عملها ، فتقرأ مئات الرسائل المروضة عليها للتوقيع ، وتبدي رأيها فيما يأتي من الكتب ، وبعدئذ تهتم بأمر الجنود ، المتعزين وتبث اليهم بالحلوى والكتب المشجعة .

وفي الساعة الحادية عشرة ، تستمع الى محادثات إبنتها بعد دراستها ، حيث تسردان عليها أعمالها اليومية والدروس ومطرق لهما .

وفي الساعة الواحدة تناول طعام الغذاء مع من تدعوهم الى مأدنتها من سيدات الدولة ، وزعمات الأقسام النسائية ، وترتدي بعد الظهر الملابس التي تلائم ما يكون لديها من مقابلات أو حفلات أو زيارات . فتزور المستوصفات والجرحى وتحضر الحفلات الخيرية .

وفي الساعة السادسة تعود الى القصر ، وتطلع على بريد بعد الظهر ، ثم تستقبل بعض الأشخاص الرسميين .

ثم تناول العشاء على المائدة الملكية مع طائفة من رجال الدولة ، وكبار الزلاء الأجانب ، وتضي الملكة يداها في اختيار ألوان الطعام ،

والأزهار ، ومجموعة المصنوع ، والأطباق ، حتى إذا انتهى العشاء انفرد
الملك بضيوفه يحدّثهم ، وانقردت الملكة بغنيوقها ، لتجمل سهرة ممتعة .
وبعد انصراف المدعوين ، تخلو الملكة بضع دقائق بالملك ، ثم يذهب
الملك الى مكتبه ، لينضم ببعض أعمامه ، وتنصرف الملكة الى غرفتها .



هذه هي حياة ملكة يعيش تحت نايح دولتها أكثر من ربع العالم .
وفق الله المرأة العربية الى ما فيه خيرها وخير أمتها .



المرأة العربية وتربية البنين

٧

وإنما أولادنا يتنا ، أكبادنا ، تفتي على الأرض ، إنهم زينة الحيساة
وبهجتها ، ان هذبوا ، وسلكوا طريق الرشاد ، وقد جاء في القرآن
الكریم : ه المال والبنون زينة الحياء الدنيا ، وم بليسة دهما ، إن جهلوا
وظلوا سواء انذيل ، وركبوا متون الفساد .

الوراثه وتأثيرها :

إن للوراثه تأثيراً كبيراً ، فمن كان صالحاً بالوراثه ، أنى أولاده (على
الغالب) صالحين ، ومن كان طالحاً أنى أولاده طالحين ، وربما فاقوا
آباءهم ، بما تعلموه من طرق الشر والفساد ، في هذا العصر الذي كثر
فيه الخبث والفساد ، واقتصر بوساطة بعض التواليف والصحف والسينمات .
بيد ان التربية لا تنكر أيضاً ، إن التربية لها تأثير كبير على النفوس ،
فان صلحت ، استبقت الصالح وطردت الفاسد . وكثير من كان آباءهم
فاسدين ، وكانوا هم صالحين ، والسبب في ذلك التربية ، فاما ان
تكون وراثه الفساد في آباءهم بسيطة لم يطل عهدها ، واما أن تكون
التربية متينة ، فآثرت عليهم من الصغر .

وبما ان الذكاء وراثه كما قلت ، فان اولاد النوايح ، إذا أحسن تربيتهم
يحافظون على ميراثهم العقلي ، وإذا خفيت فيهم الوراثه ، فذلك من سوء التربية ،

والحيطة المنحط ، ، وقد قال ذو الاصبغ العدواني :
 « كل امرئ راجع يوما لشيمته وإن تخلق أخلاقاً الى حين
 وقال كثير :
 « ومن يتدع ما ليس من سوس نفسه يدعه ويغلبه على النفس خيبها »

يجب ألا يئأس ،

فعل المرء ألا يئأس من سوء تربية أولاده ، ولكن عليه ان يراقبهم
 عن كثب ، وينبههم الى ما يضرهم وما ينفعهم .
 وألا يئأس من اختفاء الذكاء الوراثي في ولده ، فهو سيظهر ولو
 بعد حين ، وما عليه إلا ان يعمل على إظهاره ، بما أوتي من مهارة
 وذكاء وخبرة في علم النفس ، لأنه إذا تركهم للمدرسة وحدها ، فإنه
 يضرهم ، لان المدرسة ليست لولده فحسب ، بل لمئات الاولاد الذين
 يأتون من بيوت عدة ، والمعلمون ، إما أن يكونوا غير ماهرين يعلم
 النفس ، فلا يستطيعون إظهار ما خفي من ملكات أولئك الاولاد ، وإما
 أن يكونوا مشغولين بشيهم ، وإما أن يكونوا قد ملوا فأهملوا الواجب
 المقرب عليهم .

واجب الآباء :

لذلك كان حقاً على الآباء أن يعتنوا بأولادهم كل العناية وألا يتركوهم
 وشأنهم في المدارس ،
 وعلى المرأة واجب أكبر من واجب الرجل في تربية الاولاد لأنها سيدة البيت
 والمكلفة بالتربية ، أما الرجل فإنه مكلف بالمعمل والكسب ، ليعيل أهل البيت ،
 وهذا ما يدعو الى تعليم البنات تعليماً صحيحاً ، ليصبحن في الايام
 المقبلة أمهات يدعمن التربية القومية الاخلاقية والثقافية في البيت والامة .

إن الولد يكون تحت عناية الوالدة المطلقة حتى السادسة من عمره (ولو وضع في بستان الاطفال) وحينئذ يداوم على المدرسة ويتلقى العلوم الابتدائية ، يصبح تحت عناية المدرسة لبعض ساعات من يومه ، ولكن المدرسة التي تجمع مئات وتوف الطلاب ، المختلفي المشارب ، لا يتسنى لها العناية التامة بأولئك الطلاب كما فعلت آتما ، لذلك كان لابد من بقاء عناية الوالدة على ولدها ، ومنى كبر الولد فتوالد بحضنه بالعناية ، ويراقب سيره ، وأخلاقه ، واجتهاده الدراسي ، ويحميه عن المحيط الفاسد .

ماذا يجب على المرأة ؟

١ - يجب على المرأة أن تبت روح العطف في ولدها ، كأن تعطيه طعاما يدفعه إلى سائل باباب ، أو دراهم يدفعها إلى فقير في الطريق عندما يكون برافتها ، وأن تذكر له دوما ضروره مساعدة الناس والشفقة عليهم ومواساة الصغار ، وعدم مس الكلاب والهررة والطيور بأذى ، لأن ذلك بقوي فيه روح الخنو والعطف .

٢ - وأن تعني بإيماء ولدها عن الكذب والاحتيال واللاعاب ، دون أن تضربه ، أو يوبخه توبيخا مؤلماً ، بل ينبيهه على ذلك الخلق ، وإظهار السرور له إذا كان بعيداً عن ذلك ، ويجب تجربته بين الفينة والفينة ، لتستوثق من صدقه ، وهذا مايجمل فيه ملكة أخلاقية طيبة .

٣ - وأن تقوي فيه روح النظام .

١ - فلا ترضعه في الصغر إلا مرة في كل ساعتين أو ثلاث ساعات ، ولا ترضعه بين الساعة ٩ أو ١٠ مساءً والساعة ٥ صباحاً .

٢ - ولا تدعه يجلس على المائدة إلا بعد غسل يديه وتسريح شعره .

٣ - ولا تنظمه إلا في أوقات الوجبات متى أتم الرضاعة .

٤ - ولا يأكل قبل أن يربط النقوطة على عنقه (وحتى كبر قليلاً) قبل أن يضمها على - جرحه .

٥ - ولا يأكل إلا بالشوكه والسكين ، وعلى مهل ، وبحسبه الأصول ، وعليه أن يعرف كيف تقشر الفاكهة .

٦ - ولا يزعج بطلياته على المائدة ، ولا يطلب لونا آخر من الطعام . قبل أن ينتهي من أكل اللون الأول .

٧ - ولا يقوم عن المائدة إلا مع والده وأخوته ، وعلى أن يساعد الجالس بجانبه بتقديم الخبز أو الماء إليه إن كان بمبدأ عنه .

٨ - وأن يهض من النوم في ساعة مبيتة ، وأن يسارع في ترويض جسمه ، ثم غسل وجهه ورأسه ويديه ورجليه بالماء والصابون ومق كبر يقوم بالأعمال الرياضية ، ثم يغتسل تحت الرشاش ، ويرح شعره ، ويلبس ملابسه ، ثم يتقدم من والده بنحية الصباح .

٩ - وأن يذهب إلى المدرسة في الاوقات المبيتة ، بعد أن يكون درس دروسه ودون فروضه بنفسه ، دون مساعدة والده بها ، إلا ما كان تفسيراً وإيضاحاً .

١٠ - وأن يعتمد عن التلبي مع أحد ، أو غاصصة أحد في طريقه إلى المدرسة .

٤ - وأن تشغله دوماً على الدرس وتشجع إلى دروسه ، وتجعله يفكر في مستقبله بنفسه ، ويضع نصب عينية هدفاً سامياً ياتيه في مخيلته بمساعدتها وبسير إليه بروحه ونشاطه وإرادته ، وأن تنس عليه توارخ المظلم ، والذين أوصلتهم عيقرينهم إلى ذري الجحيم ، وعددا ما يفيد في مستقبله ، وأن تقوي فيه الذاكرة ، بأن يردد عليها منطلعه بالأرقام ، والتواريخ وأسماء الاشخاص ، والمواقع .

٥ - وأن تقوي فيه روح الاستنتاج ، بطرح أسئلة دقيقة عليه ،

ككل معضلة حساية ، أو كيف التخلص من حيوان أو من إنسان مؤذ
وكيف يقوي صداقته مع أترابه ، وكيف يرضي أبويه ومعلميه ، وكيف
يحافظ على سمعته ، وكيف يتخلص من أرض مملوءة بالهشيم أو مستنقع ،
وكيف يعلو الشجرة ويبرل غنها ، وكيف يتقي البرد ويتجنب المرض ،
ومن المستحسن أن تقوم هي نفسها بفك بعض الآلات البسيطة وتركيبها
أمامه ليتعلم عليها .

٦ - وأن تبحث فيه روح الوفور والاقتصاد ، وتكادته على اقتصاده
وتعلمه كيف يترى المرء ، وتقض عليه تاريخ حياة المياسير ، وكيف
يجمعوا ، وما يوقره من المال ، يجب أن يحتفظ به في مصرف ، أو أن
يشترى به أسهم بعض الشركات ، وهذا الوفور يمكن أن يفيد في مستقبله
كإستثمار بسيط له .

٧ - وأن تدخل في ذهنه علوم الأشياء بطريقة الحكايات ، وتعلمه
كيف تزرع الأشجار وكيف تثمر ، والحليب وكيف تأتي به الماشية ، والخضار
وكيف تزرع وتؤكل ، وكيف يشكون السحاب وكيف تمطر ، وماذا
تبدل الفصول و.....

٨ - وأن تبحث فيه روح الحياة الفرحة ليعتمد عن التشائم ، لأن
من السعي أن يعيش المرء هنيئاً وهو منشغول ، فتعنه على اللعب بين
آونة وأخرى ، وتحبب إليه الموسيقى والقضاء .

٩ - وأن تبحث فيه روح الحب لها ولائيه وأخوته ، ليكون في
في مستقبله عاطفياً عليهم ، على أن لا تظهر له شدة عاطفيتها وحبها له ،
لأن الولد يجب أن يسير في طريقه ، معتمداً على نفسه ، وينبغي ألا
تسمعه كلمة « لا أجبك » ، مما تضايقت منه ، وألا تفضل ولداً على آخر .

١٠ - وأن تعلمه أصول الحديث وأصول الاجتماع ، وكيف يستقبل
الزوار ويودعهم ، وهل يجب أن يجالسهم ، ومتى ؟ وكيف يبذل حديثه

وعمله بالإشارة ، وكيف يستعمل البيان مع محدثه المصر على رأيه وعدم إظهار الحدة والشراسة .

١١ - وأن تعلمه الطاعة والديه ، وأخوته الكبار ، واحترام أقربائه ، وخاصة من يساكنه : من حده ، وجداته ، وأعمامه ، وعماته ، وغيرهم وكيف يتجنب الشر .

١٢ - وأن تعلمه الجلد وعدم المال واليأس ، وتحمل المتاعب والمشاق وأن كل شيء يمكن أن ينال بالاجتهاد ، ومع الزمن .

١٣ - وأنت تعلمه التصوير ، وذلك بطلب تصوير بعض من أغصان الشجرة ، فزهرة ، فطير ، ثم حيوان ، فإنسان ، على أن يخرج رسمه كاملاً ، وهذا مايجعله ينتبه إلى دقائق الأمور ، ويتسلق في أثناء ملئه .

١٤ - وأن تعلمه مايجب عليه من الطاعة لوالديه ، والاحترام لرفاقه الطلاب ، ومسايرتهم باعتمادك والاعان ، وتجنب كل ماوسع شقة الخلاف بينه وبينهم ، وعدم معاترة شيء انطلق من التلاميذ .

١٥ - وأن تعلمه ضرورة احترامه للدين ، لأن الدين مذهب للنفوس ، واحترامه لشرائع البلاد والحكومة .

١٦ - وأنت تعلمه معنى القومية والوطن . وتاريخ العرب المجيد ، وأنه عربي ضمن الامبراطورية العربية الكبرى . وقد قل يا كوني : محبة الوطن تبدأ في الحياة العائلية ، (من كتاب الواجب والوطن) (لمصري بوايه ، صفحة ١٥٩) .

١٧ - وأن تمنع بناتها من التبرج واستعمال المصاحيق .

١٨ - وأن تبعد بناتها عن طريق الخلاعة ، وتفقهن بحيل ونذالة بعض الشبان الذين يلاحقون البنات ، في الطرقات والمتزهات ، وإيهامهن برغبة الزواج ، ولكن ماأن يروا منهن عطفاً ، حتى يقول بعضهم الى بعض ماليش بصحيح ، فلا يتزوجون ، ويسبثون الى سمعة تلك البنات

فيحرمونهم من الزواج ، أو يهودونهم على التفتيش عن غيرهم ، وهذا خروج عن عادات المجتمع العربي ، وضرر على البيت العربي ، وجناية يقوم بتمثيلها بعض الشباب العربي الفاسد ، (وهم قلة والحمد لله) .

١٩ - وألا تجمله يرى والده بتماطلي الحرة ، ويلعب الميسر ، ويشذ في الحديث ، وفي حياته الاجتماعية والأخلاقية .

٢٠ - وعلى الوالد أن يمشي زوجته بكل ذلك ، وألا يظهر مخالفته لها ، على هذه التربية أمام ولده البتة ، بل ينبغي ألا يخاف من زوجته أمام ولده .

رأي العرب في تربية البنين :

قال حكيم عربي : « من أدب ولده صغيراً ، سر به كبيراً » .
وقال آخر : « اطيع الطين ما دام رطباً ، واعمر المود ما دام لداً » .
وقال آخر : « من أدب ولده عم حاسده » .
وقال ابن عباس : « من لم يجلس في الصغر حيث يذكره ، لم يجلس في الكبر حيث يحب » .
وقال شاعر :

إذا المرء أعتبه المروءة ناشئاً فطلبها كهلاً عليه شدد

وقال صالح ابن عبد القدوس :

وإن من أدبته في الصبا كالعود يسقي الماء في غريسه

حتى نراه مورقاً ناضراً بعد الذي أبصرت من يسه

والشيخ لا يترك أخلاقه حتى يوارى في ثرى رمسه

إذا ارعوى عاد له حملة كذا الصبا عاد إلى بلسه

ما تبلغ الأعداء من جاهل ما يبلغ الجاهل من نفسه

(المقدم ج ١ من ٣٦٩ و ٣٧٠)

ومما كتبه لقمان الحكيم (العربي) لابنه :

« لا تضحك من غير عجب ، ولا تمش في غير أرب ، ولا تسأل عما لا يعينك ، ولا تصنع مالاً ، وتصلح مال غيرك ، فإن مالاً ما قدمت ، ومال غيرك ما تركت . يا بني - من يرحم يرحم ، ومن يصمت يسمع ، ومن يقل الخير يغم ، ومن يقل الباطل يائس ، ومن لا يملك لسانه يندم ؛ زاحم العلماء يركبتك ، وانعت إليهم بأذنك ، فإن القلب يحيا بنور العلماء ، كما تحيا الأرض الميتة بنور السماء . »

(المقدم ج ٢ ص ١٠٧)

قال الخليفة عبد الملك بن مروان ابنه :

« كفوا الأذى ، وابتذلوا المروءة ، واعفوا إذا قدرتم ، ولا تبتخلوا إذا سئلتكم ، ولا تلحفوا إذا سألتكم ، فإنه من ضيق ضيق عليه ، ومن أعطى أخلف الله عليه . »
(المقدم ج ٢ ص ١٠٨)

إن عبد الملك يقول هذا ليوجه بأولاده لأخلاقه .

قال معاوية : « رجلان إن ماما يموتا ، ورجل إن مات مات . أنا إن مت خلقتي لبني ، وسعيد (بن العاص) إن مات خلفه عمرو ، وعبد الله بن طاهر إن مات مات . »

فبلغ مروان فقال : « أما ذكر ابني عبد الملك ؟ قالوا : لا . قال : ما أحب أن لي ببني إبنيها . » (الطبري ج ٤ ص ٢٤٨ و ٢٤٩)
أي أنه قد ربي ابنه تربية طيبة ، وهذا ما جعله بعد ذلك خليفة عظيماً .

وقال الأحنف بن قيس (رئيس بني تميم في زمن علي ، وحكيم العرب) عن الابناء : « هم ثمار فلوبينا ، وعماد ظهرونا ، ونحن لهم أرض ذليلة ، وسما ظليلة ، فإن طلبوا فاعطهم ، وإن غضبوا فارضهم بمنحوك ودم ، وبمحبوك جهدهم ، ولا تكن عليهم ثقيلاً ، فيملوا حياتك . »

* * *

ولقد مهر التريون في فن تربية الأبناء ، والعناية بصحتهم ، وتوجيههم
التوجيه الصحيح ، لذلك قام هؤلاء الأبناء ، بعد أن صاروا رجالا ،
بأعمالهم الكبيرة خير قيام ، وملكوا المالم ، ونيفوا في الاختراعات ،
وإدارة شعوبهم كما ينبغي .

وعودا إلى البحث ، أقول للمرأة العربية : إن واجبك في تربية البنين
لعظيم ، فليكن أن تمرني نفسك على القيام بواجب الأمومة الحق .



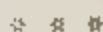
المرأة العربية وطريقة ترتيب المنزل

٨

المنزل هو ملجأ الانسان ، يقضي فيه ثلاثة أرباع حياته ، فان رتب ترتيباً حسناً ، وفرض بذوق جميل ، فان اشعة السرور تسطع فيه ، ويجد صاحبه لذة في الركون اليه والراحة فيه .
والرجل يحاول له الحياة في منزله الجميل ، بالقرب من زوجته ، فعلى المرأة العربية ان تعرف كيف تجعل منزلها جميلاً ، وكيف تبقيه دوماً نظيفاً منسقاً ، لان ذلك يدل على نشاطها وذوقها ، وعظيم رغبتها في الحياة العائلية ، وصدقها في محبتها لزوجها ، الذي يريد ان يكون منزله ، عيش خياله ، الذي بناه مع الزمن ، في ذهنه وبحسب ذوقه ، واذواق الناس الذين شاهد منازلهم ونظافتهم وحسن ترتيبها .

ليس من الضروري ان يتفق المرء الاموال الكثيرة ، لتجميل منزله ، بل الضروري معرفة اصول ترتيبه ، ونظافته ، كما تفعل الغربيات اللاتي يهبطن مع أزواجهن البلاد العربية ، فيؤثثن بيوتهن بأثاث رخيص بسيط ، ولكن بذوق جذاب ، فتصبح تلك البيوت مرتناً للسرور والخيال الجميل ، وهذا ما يتطلبه العربي من المرأة العربية ، وليس في ذلك صعوبة ، ما دامت مجالات تنظيم المنازل (كالتلوين) ترد من الغرب دوماً ، وما دامت تدخل بيوت صديقاتها ، وما دامت تشبع في المدارس ، وتقرأ الكتب والجرائد ، وما دام لها ذوق فطري كامن في دماغها ، ورثته عن آباؤها العرب الذين أدهشوا العالم بفنهم المعاري ، وبقصورهم ومساجدهم وقلاعهم ، وزخرفتهم ،

وما عليها إلا أن تضع في ذهنها ضرورة ترتيب منزلها ، وعندئذ يصبح
جنتها وجنة زوجها وولدها ، وبذلك تعلو مكانتها في نفسها ، وعند زوجها
وأولادها ، وعند الزائرات والزائرين .



ماذا يجب على المرأة ستعنه في منزل يحوي أربع غرف واردة ،
إذا كان لها زوج وأولاد ؟

تقسيم المنزل :

يجب عليها في هذه الحالة ، أن تخصص غرفتين للنوم ، وغرفة للمكثبة
والجلوس فيها بصورة عادية ، وغرفة للطعام ، والردة تكون لاستقبال
الزوار ، وإذا كان عدد الغرف أكثر ، فيمكن تخصيص غرفة للزوار ،
وغرفة للملابس والزينة (التواليت) ، وإذا كانت الغرف أقل فيمكن ترتيبها
بحسب أفراد العائلة ، والحالة الاقتصادية ، والدوق .

غرفة النوم :

يجب أن تحتوي غرفة النوم : على أسرة نظيفة وخزانة للملابس ،
وطاولة زينة (تواليت) وخزانة صغيرة (كمودينا) لوضع القنديل عليها
وبعض الكتب فيها ، وسجادة ، وبعض مقاعد تناسب الغرفة ، وستائر يسهل
إزاحتها عن النوافذ لدخول الشمس إلى الغرفة ، وتعليق الملابس (تنقل
من مكان إلى آخر) ، ويمكن وضع طاولة صغيرة في طرف من الغرفة .
وترتب الملابس في الخزانة بعناية . بحيث يحافظ على نظافتها ، وتوضع أدوات
الزينة والمطور على طاولة التواليت ، بترتيب حسن . وتجمل هذه الغرفة
ببعض صور الآتي اشتهر بالجمال ، وبعض المناظر الطبيعية ، وبعض صور عائلية .

غرفة المكتبة :

يجب ان تحتوي غرفة المكتبة على خزانة أو خزانات للكتب ، لترتب فيها بحسب المواضيع والمؤلفين ، ويمكن ترقيم الكتب ، لكي يمكن تناول أي كتاب مدون في فهرس بسرعة ، وخزانة ذات قفل ومفتاح لوضع الأوراق الخاصة ، والاضرابات الهامة فيها ، وطاولة للكتابة عليها ، ذات أدراج ، توضع فوقها دواة وأقلام ، ومقراض ، وسكين لفتح صحف الكتب ، ومنظمة لوضع الأوراق ضمنها (ويكتب عليها) وعلبة صغيرة من الخشب (كلا-يزر) لوضع الأقلام والطرف فيها ، وآلة الهاتف ، وطاولة صغيرة توضع عليها الآلة الكاتبة (في بعض الأحيان) وبعض مقاعد بحيث يمكن لرب البيت استقبال زواره في تلك الغرفة ، وتزين حيطة الجدران ، بصورة المظالم والاشهداء .

غرفة الطعام :

ويجب ان تحتوي غرفة الطعام على مائدة مناسبة بحجمها افراد العائلة وبعض المدعوين ، والأثاث ان تكون من الموائد التي توسع وتضيق ، وان تكون لها كراسي خشبية نظيفة ، ذات وسائل مغطاة بالجلد ، وخزانة (بوفيه) توضع ضمنها أدوات الطعام ، وفي أعلاها بعض الفواكه والحلوى التي خدمت للوجبة ، ويستحسن ان تكون خزانة أخرى ، مقابل تلك لاستعمالها كهدية .

تجمل هذه الغرفة بصورة جميلة تملق على حيطانها ، والصور التي تناسب مع هذه الغرفة : صور الزهور والطيور والبحار والأنهار والطبيعة الفرجة . والزهور الطبيعية بألوانها الساحكة ، وعبورها العطر ، هي من جملة الترفقة ، ومقالات النفس ، ومن الضروري تهيئة هذه الزهور في كل صباح ، ووضعها في إناء

خاص ، على الخزانة (البوفه) وعند تهيئة مائدة الطعام توضع عليها في
إناء ، وأكثَر .

ردهة الاستقبال :

ويجب ان تحتوي ردهة الاستقبال : على مقاعد ، كنبابيات ، وسجادة
وسنائر ، ويستحسن ان تكون هذه المفروشات متناسبة في اللون ، وبعضهم
يجعل المقاعد على الطراز العربي (الشرقي) وهو جميل ، والفرييون يستعملونه
في بلادنا ، وبعضهم يضع مقاعد على إحدى جانبيها مكتبة ، وآخرون يضمنون
في الردهة مقاعد كبيرة واسعة يكون في ورائها الملوي ، وفي إحدى جانبيها
مكتبة (مرتبطة بها) وهذا القمء عربي شرقي ، والانصب ألا تكون مكتاب في المقاعد .
وإذا كان في المنزل بيان ، فانه يوضع في هذه الردهة ويكون له
كرسي خاص يسع شخصين ، ويوضع الراديو في هذه الردهة ، كما توضع
طاولة في وسطها . وزين حيطان هذه الردهة بصور متنوعة ، تحوي على :
مناظر طبيعية ، وذكريات لصاحب المنزل وأصدقائه ، وأم الصور التاريخية .
وبجمل تزيين الطنائس بأشغال يدوية . ويستحسن أيضاً وضع بعض
الآثار القديمة ، والصناعة الوطنية الهامة في الردهة .

المطبخ :

ويجب ان يحتوي المطبخ على خزانة ، توضع فيها مؤونة البيت أشهر
واحد ، سربية بحيث يسهل تناولها ، ويكون فيها طبقة تحتوي على الملح
والفلفل والبهار ويوضع الجبن والحللات والمكابس ، في قطرميزات
خاصة ، وخزانة أخرى للطناجر وأدوات المطبخ ، ويمتلى سقافة المطبخ .
بحيث يبقى نظيفاً ، ولا يظهر من أدواته شيء يمد الانتباه من الطعام .
ومن الضروري رش المطبخ دوماً « بالقليت » لقتل الذباب .

هذا هو منزل متوسطي الحال وأقل من ذلك . وأما منازل الاغنياء
المياسير ، فإن باستلاعتهم أن يتوسعوا في فرش منازلهم او قصورهم ،
وأن يجمعوا فيها ما يحلو لهم من الأشياء ، وخاصة من الآثار القديمة
الحلية ، ومن طرائف الغرب ، وفي ذلك زهوة الروح والنظر .
فعلى المرأة ان تثبت إياقتها في ترتيب منزلها .



المرأة المصرية والطهي

٩

إن من وظائف المرأة : طهي الطعام ، فهي مكلفة به ، مها سمت في العلم والجاه والمال ، لأنه إذا كان تحت إمرتها طهارة ، فليها أن تراقبهم ، وتعلم ما يعملون ، ولا تستطيع أن تبدي رأيها في العمل ، إن لم تكن فن الطهي ، وإذا لم يكن عندها طهارة ، فهي المكلفة بالطهي .

إن هناك نساء كثيرات ، يتركن الطهي لعاقياتهن ومطباختهن ، ولا يرحبن إلا الجلوس على المائدة ، وأكل ما هبهن من الطعام ، دون أن يعلمن عنه شيئاً مسبقاً ، وحينئذ إما أن يجدن ما طهي ، وإما أن يستقبحنه ، ويتذمرن من طاهيه ، أمام أزواجهن وولدهن ، ويتأثر هؤلاء بكلامهن ، وعندها تنزع نفوسهم ذلك الطعام ، ويكرهون طاهيه المسكين ، ويشوهون حسن معنائه .

ومن النساء من تقوم بالطهي بنفسها ، ولكنها لم تهتم فيه رغم تقدمها في العمر ، فيكون الطعام تارة حسناً ، وتارة لا يؤكل ، وإذا انتقد زوجها الطعام ، أرغت وأرذت وحررت ، وحلفت أنها لا تطهي بعد ذلك اليوم ، وبذلك تنقص عيشة أهل البيت بطايعها وتؤثرتها .

ومن النساء من تفنن الطهي ، ويخرج الطعام شيئاً ، ولكن عند المدعوين ، وليس عند أهل البيت ، الذين اعتادوا عليه منذ سنين ، ولم يروا غيره . أي أن تلك المرأة لا تنوع الطعام ولا تريد عملاً تلمه من أنواعه المحدودة شيئاً ، ولو قفزت عشرات السنين إلى الأمام .

ومن النساء من لا تستطيع استخدام طاهية عندها ، ولا تريد تكريس ساعتين أو ثلاث ساعات من يومها على طهي الطعام اللازم لأهل البيت ، لذلك فإنها تطعمهم أبسط الأشياء (من قريبه) نارة لحماً مشوياً ، ونارة بيضاً مقلياً أو مسلوفاً ، ونارة حمص بطحينة (مسبحة) وسامطات وجبناً وزيتوناً والخ ...

ومن النساء من تطهي ، ولكنها تصرف فيه ، فتكثر من السمن واللحم ، إما لأنها مبددة ، أو لأنها لا تعرف الاتقان إلا بكثرة السمن واللحم ، فيأثري طعامها حسناً ، ولكنه يحمل الجيبة خطيرة ، والجسم عليلاً ، فيصاب الكبد والكلي والقلب بالأمراض ، وتتصاب الشرايين بأكراً ، ويرتفع ضغط الدم ، ويقرب الأجل غير المحتوم .

ومن النساء من لا تعرف ما يفيد وما يضر الأجسام من الطعام ، لذلك فإنها تطهي وتأكل ما تشتهي ، وليس في طعامها أثر من القول والحضار المفيدة ، رغم مرضها أو مرض زوجها ، وبذلك يكون الطعام سماً زعافاً ، ويكون الطبيب منتفراً على الباب ، وقد يكون غير الطبيب .

ماذا يجب على المرأة المريضة ؟

يجب عليها ما يلي :

- ١ - أن تطهي بنفسها أو أن ترافق الطهي .
- ٢ - أن تتفنن فن الطهي ، وصنع الحلويات ، وتقرأ ما يكتب عنه دوماً ، ومتى برعت به فإن باستمالتها التجديد والتفنن في تنويع الطعام .

٣ - أن تعرف الضار والنافع من المأكول :

- ١ - ما هي التي تزيد السمحة ، والتي تنحف ؟
- ٢ - ما هي التي يجب الامتناع عنها في حالة وجود مرض القلب وضغط الدم .

٣ - ما هي التي تزيد في الأملاح (الأنسيد أوريك) ؟

٤ - ما هي المأكّل المتنوعة في حالة وجود مرض الكبد والسكري

والزلاّل والرمّل ؟

٥ - ما هي المتنوعة أو النافعة في الأمراض الصدرية ؟

٦ - كيف يمكن تناول الآزوت أو الكريون والنشاء النافع

للجسم يومياً ؟

٧ - ما هي فوائد البقول والخضار والفواكه ومضارها ؟

٨ - ما هي فوائد السمّة والزيت ومضارهما ؟

٩ - ما هي فوائد اللحوم والبيض والخبز والاسماك ومضارها ؟

١٠ - ما هي المأكّل التي تتفق مع الفصول (الأيام الحارة ،

والمعتدلة والباردة) ومع السن ، وما هي الحايوة على الفيتامينات

الضرورية ، والمواد الصحية الأخرى ؟

٤ - أنت تخرج طعاماً قليل الثمن ، لزيد العظم يوافق القاعدة

الصحية والجيب .

٥ - أن تصنع الحلويات (الكاتو) لعدة أيام لكي تقدم منها ، في نهاية

الوجبة الى أهل البيت او الى الزائرات والزائرين .

٦ - أن تصنع المربيات في واسم الفواكه ، لكي يكون البيت حارياً

ما لذّه وطاب ، مثل البيوت الأخرى .

٧ - أن تشتري المؤنة السنوية ، من البقول والخضار التي تجفف وتحفظ

أو تكبس ، وأيضاً السمن والزيت والخبز ، وفي ذلك توفير في النفقات أيضاً ،

وهو ما يساعد على تهبة طعام لأهل البيت بسرعة ، دون أن تضطر الى شراء

شيء من السوق .

٨ - أن تشتري المؤنة السنوية أو الشهرية من الصابون والسكر

والأرز والبرغل والحنطة و . . . ، لأنه في شراء هذه الأشياء بأوقاتها

توفير في النفقات .

٩ - أن تعلم كل ذلك لولدها ، لأنه ينفعهم في مستقبلهم .

المرأة في الغرب والشرق :

إن كل امرأة غربية تقريباً ، تعلم هذه الأمور . وتعرف كل ما يلزمها ، وفي الغرب يوجد مطابخ لبعض النئات في قصورهن ، يارسن العلوي فيها بأنفسهن .

حتى أن الملكة فكتوريا - ملكة الإنكليز سابقاً - عندما وجدت زوجها مريضاً في إحدى اثاليي ، وكان حدة الفصر نياماً ، ذهبت بنفسها إلى المطبخ وصنعت له الشاي بيدها . وكثيرات من السيدات الغربيات من أتقن من الطبخ ، وبعضهن بأنفسهن في العمل .

ومنهن زوجة الخترال ايزنهاور (رئيس جمهورية الولايات المتحدة الجديد) التي قالت إنها برعت في الطهي ، بفضل مساعدة زوجها لها ، وزوجها قد مهر في الطهي لأنه اقتبسه عن أمه .

العرب والواجب في البيت :

قال رجاء بن حيوة :

سمعت عند عمر بن عبد العزيز (أمير المؤمنين) ليلة ، فبينما نحن كذلك إذ غشي للمصباح ، ونام القلام ، فقالت : يا أمير المؤمنين قد غشي المصباح ، ونام القلام ، فلو أدت لي أساحته ، فقال : إنه ليس من مروءة الرجل أن يستخدم ضيفه . ثم حط رداءه عن منكبيه ، وقام إلى الدبة ، فصب من الزيت في المصباح . وأشخص الفتيلة ، ثم رجع فلم يبق أحد .
(العقد ج ١ ص ٢٦٥)

أي أنه يجب على المرأة أن تعمل في بيتها بيدها . وإن العمل البيتي واجب عليها .

قالت عائشة (أم المؤمنين) : المزل بيد المرأة ، أحسن من الريح
بيد المجاهد في سبيل الله .

(المقد ج ٢ ص ٦)

* * *

لذلك فاني أدعو المرأة العربية ، الى تعز الطوي ، ثم الطوي بيدها ، وهذا ما
يجعلها سيدة في حياتها ، لان على كل فرد أن يقوم بواجبه ، ومن يتم
بالواجب ، فهو سعيد .



المرأة العربية والسعادة

١٠

المرأة العربية تفتش عن السعادة مثل المرأة الغربية ، ولكنها لا تعلم ما هي السعادة وكيف نحصل عليها ، وهل هي ميسورة لها ، وهل تعيش في هناء ، وتتمتع بما يحلو لها ، وتساو متضاها ١ .

السعادة مطمح انظار الناس جميعاً ، وهي غايتهم التي يسمون اليها ، ويمملون الليل والنهار للتمكن منها ، والارتواء من منهلها العذب ، الذي يمتقدون فيه انه غاية الغايات ، ومنى الحياة ، وقد يحزنون كثيراً في بعض الاحيان ، لأنهم لم يبلغوا قصدهم منها ، ولم يشفوا غليلهم من ذلك السراب الذي يتراءى لهم عن بعد ، وابسوا بذكر كيه .

على ان السعادة قد تكون مخبوءة في نفوسهم ، التي جعلوا كنزها ، وفي بيوتهم التي لم يبرقوا ما هي ، وفي خزانهم المملوء بالذهب والوهاب ، والجواهر النادرة ، وفي علمهم الذي يقدره لهم من خبرهم ، وفي اخلاقهم الرضية التي تحملوا بها ، وفي صحتهم الجيدة التي يتحتمون بها . وفي الطبيعة المشرقة المملوءة بالنسيم ، وفي المياه الصافية الازرق ، والشمس وضحاها ، واقمر وصفحات فضته ، والاشجار الخضراء ، والمياه الصافية المتدفقة . نعم هذه هي عوامل السعادة ، التي قد تكون في تناول الكثيرين ، ولكنهم لا ينظرونها . كل امرئ يفسر السعادة تفسيراً يختلف عن تفسير الآخر ، وهذا ما جعل البشرية تائهة تفتش عنها بنور قنديل ديوجين . في مناور قلوبها

التي ملئت بالآوهام والاحزان ، وميراث الزمان ، أعوذ بالله من النفس
المخمومة ، المريضة ، وليس بها مرض !!!

ما هي السعادة ؟

والحق ان السعادة ، هي في صحة جيدة ، ومال معتدل وعقل راجح ،
وعلم واخر وزوج صالح وأولاد نجباء ، وعيظ راق واصدقاء أوفياء ،
وجمال وحب ، وعمل منتج ومجد حقيقي أتى من وراء الخدمات الوطنية ،
والشجاعة والافدام وقوة الارادة ، وطبيعة زاهرة ، وروح فرحة مرحة ،
وبعد عن المشكلات والضرور ، هذه أسباب السعادة . فمن ينال اكثرها
فهو سعيد ، ومن لم يصل الى اكثرها بعد ، فليسع وراءه .

قال تولستوي عن السعادة : « اكبر شروط السعادة : هي الميعة
في الطبيعة ، ثم العمل ، ثم العائلة ، ثم المباشرة الحرة الصادقة الحية
للناس ، ثم الصحة .

السعادة لا تكون ، أو لا تأتي من الحوادث نفسها ، ولكن من الصفة التي
تتلقى الحوادث بها ، فالذي اعتاد على الشقاء ليس بشقي .

السعادة هي ان نعيش مع الطبيعة ، ان نراها ، وان نسمع بها وان
نكلمها .

وقال « لابروير » : « اضحك قبل ان تصبح سعيداً ، اي عليك
بالفرح والسرور ، ولا تنتظر السعادة والاحلام ، فتربما كنت سعيداً ،
من حيث لا تعلم .

وقال آخر : « اضحك يضحك لك الصالم » وقال ريشادسون :
« ان الغضب والحقد والحزن والخوف ، من المؤثرات التي تضر بالصحة ،
وتعزف قوتنا الجسدية ، أما الانسراح والبشاشة ، فانها من الاسباب المفيدة . »

وقال برتراند رسل فيلسوف الانكليز (في هذا العصر) في مقال جديد له ما يلي :

« يرى كثيرون اننا لا نبلغ السعادة اذا سميننا ورامناها ، وهذا صحيح اذا كان سميننا اليها بالطرق الملتوية ... ومن الناس من نهيات لهم جميع الظروف المادية للسعادة ، من صحة ومال واولاد ، ولكنهم برغم ذلك ، في شقاء ، ذلك لانهم لا يعرفون كيف يعيشون . والواقع ان اكثر الناس يؤمنون بنظريات خاطئة عن السعادة ، وهم يحسبون ان الانسان يختلف كثيراً عن الحيوان ، وان سعادته تسمى من سعادته ...

فرجل الاعمال قد يضع نصب عينيه ، ان يكون غنياً ، وفي سبيل هذه الغاية يصحى بصحته ، وعلاقاته الشخصية مع افراد عائلته ، وأصدقائه وزملائه ، حتى اذا ما وصل الى بيته ، وجد نفسه قد فقد لله الحياة ، ويحس بأنه شقي بائس .

ولئن كان العمل من أسباب السعادة ، فإن العمل المجهد مما ينقصها ، والعمل لا يكون محبوباً إلا اذا سار ميولك ، وكان له هدف معين ... ان اكثر اعمالنا لا تتفق مع ميولنا . والنتيجة الطبيعية لذلك ، أن أكثر الناس يلبقون أن يعيشوا عن السعادة خارج نطاق الاعمال ، التي يكسبون منها عيشهم ، وفي غير المواعيد المحددة لها ، والتي تستغرق معظم أوقاتهم ، إذا شاؤوا ان يتركوا أنفسهم على السليقة ، وينفضوا عن أنفسهم القيود المثقلة ، التي فرضتها عليهم المدنية والمجتمع .

ان الرجل الذي يسمى دائماً ، لأن يظفر باحترام الناس ، ولا يشعر لنقدم ، كثيراً ما يعيش شقياً بائساً . والسمي وراء الظهور والشهرة ، من اكبر العقبات في سبيل السعادة ، وهناء النفس . وأما لا انكر ان النجاح عامل من عوامل السعادة ، بل هو — بالنسبة للبعض — في مقدمة العوامل التي تبعث عليها ، ولكنه لا يكفي وحده لتوفير السعادة ، بل انه

إذا كان وحده ، كان من أهم بواعث الشقاء .

إذا كان الرجل راضياً عن زوجته وأولاده ، ناجحاً في عمله ، وكان يتسبح لتعاقب الليل والنهار ، والبرد والحر ، فهو سعيد ، أيّاً كانت فلسفته . وأما إذا كان ينفذ زوجته ، ولا يشق بأولاده ، ويرى عمله كابوساً ، يحتم فوق صدره ، وفي النهار يشقى الليل ، وفي الليل يتربص طلوع النهار ، فإن ما يحتاج إليه ، ليس فلسفة جديدة ، تنشله من شقائه . بل هو علاج لبدنه . وتنفيذ لثرائمه المكبوتة ، بالرياضة أو تنويع الطعام ، أو تبديل الهواء .

وقد عرفت رجال أعمال ، تخلصوا من شقائهم ، بتعود المكث ساعة كل يوم ، أو السفر إلى المصايف والمشي من حين لآخر ، ولم يفلح معهم الوعظ والارشاد ، واعتناق النظريات ، والفلسفات المتصلة بطرق المبتعث السعيد . اهـ .

(عن مجلة الهلال لشهر يناير ١٩٥٣ عن مجلة « وورلد ماجيست »)

العرب والسعادة :

وقد عرف العرب معنى السعادة ، فتمتوا بها عدة قرون ، وكانت نفوسهم تميل بطبيعتها للفرح ، وكان العربي يحس بالسعادة في نفسه ، وكان يعمل كثيراً ، ولا يتذمر ، ويأكل قليلاً ولا يشكو ، وقد قال أحدكم :

ما مضى فأت والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

وقال المتنبي :

لا أشرأب إلى ما لم يفت أبداً ولا أبيت على ما فات حسرانا

وقال اعشى همدان :

فلا تأسفن على ما مضى ولا يحزنك ما يدبر

فإن الحوادث تبلي الفنى وابت الزمان به بستر
 فيوماً يساء بما نابه ويوماً يسر فيستبشر
 وقال حكيم عربي آخر في هذا المعنى :

إن مع اليوم فاعلمن غداً فانظر بما ينتفضي مجي غده
 ما ارتد طرف امرء بلذته الا وشي يموت من جسده
 أي ان على المرء ان يسر نفسه ، ويقطف ثمار السعادة الدائنة
 القلوف ، في كل يوم ، وهذا لا يتمه عن التفكير بقده ، بل بالسنين
 المقبلة ، فيما يتعلق بالعمل والثروة .

ما قاله العرب :

وكان بعض ملوك العرب يتخفون ويختلطون بالأناس ، ويسادونهم
 ويستمعون الى نوادرهم ، وكان العرب يحيلون الى الفرح والسرور ، وسماع
 الفناء ، وكانوا اذا مدحوا أحداً يقولون عنه :

« هو ضحكك السن ، إسام الثنيات ، هتن الى الضيف ، واذا ذموا
 يقولون عنه : « هو عبوس الوجه ، جهم الحيا ، كربه المنظار ، جاحظ
 الوجه ، كائنما وجهه بالخل منضوح ، وكائنما أسقط خيشومه بالخرذل . »
 (القد الفريد ج ٤ ص ٣٩٢)

قال النبي محمد (س) :

« ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب . »
 (أخرجه مسلم)

وجاء رجل الى رسول الله (س) وقال له : أوصني ولا تكثر علي ،
 لعلي لا أنسى ، فقال له : « لا تغضب . »

(أخرجه البخاري)

وذلك لأن الغضب يبعد السعادة عن النفس .

وقالت عائشة (رضي) دخل علي النبي (ﷺ) وعندي جاريتان تغنيان بقناء
يعدان ، فاضطجع علي الفراش ، وحول وجهه ، ودخل ابو بكر (رضي)
فاتهرني وقال :

« مزماره الشيطان في بيت رسول الله (ﷺ) ! » .

فأقبل عليه (ﷺ) ، فقال له : « دعها » (أخرجه الشيخان)

قال ابو هريرة : « بينما الحبشة يلعبون بحراهم عند رسول الله (ﷺ) ،
إذ دخل عمر بن الخطاب (رضي) فأهوى بيده إلى الحصباء ، فحصبهم بها ،
فقال (ﷺ) : « دعهم يا عمر : » .

وعن النبي محمد (ﷺ) ان النفس الغنية هي التي تصبح سميدة ،
فقال : « ليس الغنى عن كثرة المراس ، ولكن الغنى عن النفس » .

(أخرجه الشيخان)

وقالت عائشة (رضي) : « لقد رأيت رسول الله (ﷺ) يستري بردائه ،
وأما انظر إلى الحبشة يلعبون في المسجد » . (أخرجه الشيخان)

وقال (ﷺ) : « ليس المسكين الذي ترمي القنمة واللقمات ، والخمرة
والقوتان ، ولكن المسكين الذي لا يجد غني يغنيه ، ولا يفعل به فيصدق
عليه ، ولا يقوم فيسأل الناس » . (أخرجه الستة إلا الترمذي)

وقال (ﷺ) : « من أصبح مشكاً آمناً في سربه ، معافاً في بدنه ، عنده
قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها » .

قال (ﷺ) : « إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخلق ،
فلي نظر إلى من هو أسفل منه ، فذلك أجدر ، ان لا تزدروا نعمة الله
عليكم ، أي ان القناعة أكثر لا يفي » . (أخرجه الشيخان والترمذي)

(من كتاب تفسير الوصول لعبد الرحمن الشيباني ج ٤ - ص ٤٥ - ٤٧)

وكان النبي (ﷺ) يتسابق مع زوجه عائشة ، فتارة كانت تسبقه ، وتارة
كان يسبقها . (عيون الاخبار ج ١ - ص ٣١٥)

وقال عمرو بن الماس لمعاوية (وكان خليفته) مداعباً :
« إني رأيت البارحة في المنام : كأن القيامة قد قامت ، ووضعت
الموازين ، واحضر الناس للحساب ، فنظرت إليك ، وأنت واقف ، قد
أجلك العرق ، وبين يديك صحف كأمتال الخيال ،
فأجابہ معاوية : « فمهل رأيت شيئاً من دنائير مصر ؟ » .

(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ - ص ٣١٨)

وقد عرض معاوية بدناير مصر ، لأن عمرو يفتش عن المال الذي كان
ميسوراً في مصر ، حيث كان أميراً فيها .
وكان أبو العباس (أول خليفة عباسي) مطروباً ، وكان يطرب من وراء
الستر ، ويصيح بالمطرب له من المنين : أحسنت واقف ! فأعـد هذا
الصوت ! (المسمودي) .

قيل لضرار بن حصين : ما السرور ؟ قال : لواء منشور ، وجلس
على السرير ، والسلام عليك أيها الأمير .

قيل لبعض حكماء العرب : نحن : فقال : معاذة الاخوان ، وكفاة
من عبس بسد خلقي ، وبستر عورتني ، والانتقال من ظل الى ظل .

قيل لطارفة ، ما أطيب العيش ؟ قال : « مطعم شهي ، وملبس دفي ، ومركب وطي ،
ومن الناس من اتخذ الحرة واسطة للمعاشرة ، ولكنه رجع
عن ذلك وعلم انها شراب مضر ، وقد قال :

شربنا من الداني حتى كأننا ملوك لهم في العراق والبحر
فلما انجلت شمس النهار رأيتنا تولى الخي عشا وطودنا الفقر
ومن الناس من تلمى بالأمانى ، وقد قال :

إذا تخليت بث الليل مقتبلاً إن المني رأس أموال المغاليس
وقال آخر :

منى إن تكن حقاً تكن أحسن المني وإلا فقد عشنا بها زمناً رعداً

أمانى من سعدى عناباً كأنما سقتك بها سعدى على ظمأ بردا
وقال مالك بن أسماء :

ولما نزلنا منزلاً طله الندى أنيقاً وبستاناً من النور حالياً
أجدت لنا طيب المكان وحسنه منى فتمنينا فكنت الأمانيا
سأل زياد أمير العراق يوماً جلساءه : أي الناس أنعم ؟

قالوا : « معاوية » قال : « فأين ما بلى من الناس ؟ »

قالوا : « فانت » قال : « فأين ما أتى من الثور والخراب ؟ »

قالوا : « فن ؟ » قال : « شاب له سداد من عيش ، وامرأة قد رضىها
ورضىته ، لا يعرفنا ولا نعرفه . فان عرفنا وعرفناه ، افسدنا عليه دينه
ودنياه . » (عيون الاخبار ج ١ - ص ٣٥٨ - ٢٦٤)

والغضب يضر بالصحة ويؤلم النفس ، ولذلك ينبغي للمرأة تجنبه ،
وقد نهى عنه النبي (ﷺ) .

وقال حكيم عربي : « ما أحسن الإيمان يزينه العلم ، وما أحسن العلم
يزينه العمل ، وما أحسن العمل يزينه الرفق ، وما أضيف شيء إلى شيء ،
أزين من حلم إلى علم ، ومن عفو إلى مقدرة . »

وقال عربي آخر : « من حرم ساد ، ومن تفهم ازداد . »

اغلف رجل لماوية فجلم عنه ، فقيل له : تحمل عن هذا ؟ فقال : « إني

لا أحول بين الناس وبين السهم ما لم يحولوا بيننا وبين سلطاننا . »

شتم رجل الأحنف بن قيس (وهو من رجالات العرب الانداز)

واخّ عليه ، فلما فرغ قال له الأحنف : يا ابن أخي ، هل لك في الغداء ؟

فانك منذ اليوم تحددو بحمل قال . (عيون الاخبار ج ١ - ص ٢٨٢ - ٢٨٣)

قيل لعربي ما السرور ؟ قال : « إدراك الحقيقة ، واستنباط الدفينة . »

وقال الحجاج بن يوسف الثقفي ، لحرم الناعم : ما النعمة ؟ قال :

١ - الأمن ، فاني رأيت الخائف ، لا ينفع بعيش .

٢ - الصحة ، فاني رأيت المريض ، لا ينتفع بعيش .

٣ - الفنى ، فاني رأيت الفقير ، لا ينتفع بعيش .

٤ - الشباب ، فاني رأيت الشيخ ، لا ينتفع بعيش .

قيل لأعرابي ما السرور ؟ قال : «الامن والخافية» .

قال هشام بن عبد الملك . ألد الأشياء كلها : جليس مساعد ، يسقط

عنى مؤونة التحفظ . (العقد الفريد ج ١ - ٣٥٨ - ٢٥٩)

أمر الخليفة المتوكل بإتفاء عبادة الخنث في بعض البوك في الشتاء ،

فابتل وكاد يموت برداً ، ولما أخرج وكبي سأله الخليفة : « كيف أنت

وما حالك ؟ » قال : « يا أمير المؤمنين جئت من الآخرة » . فقال له :

« كيف تركت أخى الوائق ؟ » فقال : « لم أجد يحجم » . فضحك المتوكل

وأمر له بصلة . (العقد الفريد ج ١ - ص ٣٨٩)

كيف ذهبت سمادة العرب ؟

أعمرى ما الضحك والسرور والفناء ، والمزاج (الأدبي) إلا سمادة

نفسية تقرر صاحبها ، وتجمله يرى جمالاً في الحياة وضم نصبه ، وعمله الحدي

ومشكلات الحياة ، وهكذا كان رأي العرب . ولكن موجة الشعوبيين قد

طلعت عليهم فأزالت سيادتهم ، ونكمت أعلامهم ، فدخل الفساد بأنواعه

الى نفوسهم ، بذهاب ذلك الاستقلال ، وبوجود تلك الروح الشموية التي

لا تعرف معنى للسرور ، والفرح والرج ، حاكمة عليهم ، وقد أثر ذلك

في المرأة العربية ، لأنها تشترك مع الرجل في الاحساس والمواطف ،

وغدت كما نراها اليوم ، كل شيء يؤاها ، وكل شيء يبكيها ، وكل شيء

يفضها ، فهي تسيج وحدها ، ولا تحمل شيئاً ، وهذا ما جعل الكد

خميماً في سمايتها ، وجعل الاوهام تقتلبها ، فلا ترى إلا شؤماً ، ولا

تتكلم - استلني بعض فضليات النساء - إلا بما يزيد في الموم الوهمية ؛

فإذا ضحكك تقول : رب اعطني خيراً بعد هذا الضحك ، وإذا صوت الغراب تشامت ، وإذا نبح الكلب أيقنت بالمصيبة ، لا تقبل عيادة أحد لها في يوم تمتدده انه يوم شؤم ، ولا تفصل الملابس فيه . ولا تحيط فيه ، كل ذلك من جهلها وتأثير الماضي الآليم في نفسها ، وعدم معرفتها ، أن الحياة أشبه نبي يقدح الماء الذي يحوي من الماء نصفه ، فإني تراه ملوفاً تكون سوية . والتي تراه فارغاً تكون شقية ، أي أنها متشاعة ، وهذا ما يؤسف له .

ألاهي أيتها العربية الكريمة ، وأطرحي عنك آثار الأيام والدهور ، وادري الحياة جيداً ، واعتقدي أنك في جنة الدنيا ، وإن عليك أن نعملي ، لكي لا يضيع يومك سدى . فلا تدخل في سروراً إلى نفسك ، ولا تملئي رثيتك بالضحكات البورية ، ولا تظهري نواجذك للشمس ، ولا تيمتي من نور روحك المرححة إلى عينيك الجليتين ، فتشمان بذلك الضياء الساحر الملائكي .

أأنت صاحبة الجسم ؟ إذن غنمي بتلك النعمة ، وبذلك التماجد الموهب الذي يتناعه المرضى بكل ثروتهم .

أأنت حائزة على مال متدل . ففيك ذل السؤال ؟ انفضيه بمهارة ، وتغنمي به أكثر مما ينعم أصحاب الملايين الطائشون .

أأنت ذات عقل أو ذات أب أو أخ ؟ فلتلك نعمة أن عرفت كيف يحولونهم يحترمونك بأخلاقك العالية ، وبثقافتك الممتازة . وبآدابك الرضية وروحك الفرحة ، فاسمي إلى ذلك تناله .

أأنت ذات بنين ؟ أو ليسوا زينة الحياة الدنيا ونعيمها ؟ فاسمي لكي يكونوا مهذبن ومجتهدين في المدارس ، وفي الحياة العملية ، ليصبحوا ذلك النعم .

أأنت متعلمة ؟ أو لا تهتمين بالتعليم والقراءة ؟ فهذه نعمة نفسية ،

إذ تتلذذون بالعلم ، وتختلطون بالعالم ، وتطوفون بالكرة الأرضية بواسطة
كتابك وصحيفتك ومجلك .

ألمت مكرمة في بيت أميك أو أخيك ؟ إن في ذلك نعمة لك ، لأن
تبقى عزيزاً في ذاك البيت ، خير من ابتلاك بزواج لا يسعدك ، بل يكون
سبب شقاءك .

ألمت ربة بيت ؟ فقومي بما يجب عليك في بيتك وتجهز زوجك
وولدت بنشاط ، فتدبرين سميدة ، لأنك وفيت بما عليك من الحقوق .

ألمت امرأة ؟ والمرأة تميل إلى الموسيقى ، فعليك بها ، اتقي العزف
والفناء ، لأنه من مشكلات الحياة ، ومن أهم الأسباب التي تسر الزوجة
والأولاد ، واعرفي وعني . حتى تجودي ملائكة الرحمن تطوف حولك
مأخوذة بسحر غناك ، وهذا ما يريح زوجك ويمد إليه نشاطه .

عليك بالتصوير في ساعات راحتك ، لأنه من الفنون الجميلة التي
تهيج النفس ، وعلبك بالأشغال اليدوية (النجريم والتطريز و . . .)
فتجملين بها بيتك وتجميلين أترابك بعبقك عليها .

عليك بالعناية بالزهور والرياحين ، اغرسها في بيتك ، لأنها مجلبة
للسرور بأريجها العطر ، وألوانها الزاهية .

عليك بالتطبير الصالحة ، فإنت تدعوها بإبرك ، ويبحث المواطن
الساوية في نفسك .

عليك بمعاشرته أترابك اللاتي تحولين بقلبك الحديث ، والأدب الجم .
والود الصادق ، فمعاشرتهن بين آمنة وأخرى ، وهذا ما ترتاح النفوس إليه .
عليك بالطبيخة ، تلك الطبيعة التي أخذت مركزاً هاماً في النفوس
البشرية ، فأنت لها ورعيت فيها .

تتعي بالشمس عند شروقها ، وما تبعث به من الشعاع الذهبي إلى

داخل القلوب ، وعند غروبها ، عندما تودع دنيانا ، وتحتجب وراء سطح
البحر اللازوردي .

تتمني بالبحر وسدرة الرحب ، ولونه الجاوي ومتقادات امواجه ،
أيام صخبانه ، وقيلاته للساحل أيام سجنه .

تتمني بالأنهار المتدفقة تحت دوحات ألقت عليها اغصانها ، كشعرك
الجميل الملقى على كتفيك ، فتني عن وجهك النضير في الماء ، حيث تداعبه
الاسماك وظلال الاغصان .

اقطبي الورد وانواع الزهور من ضفة النهر ، واجعلها على صدرك
الناهد ونشقي عبرها المسكر .

نامي على الاعشاب الزمردية ، على ضفة النهر ، واجعلي غطاءك ظلال
الاشجار . اطلقي لروحك العنان ، ودعها تتبع لظرك الى مجرى النهر
البديع ، تحت نفق من الشجر الاخضر ، التي تأتي بمض ثمارها في ذلك
الماء النضير ، فتسبح فيه ماشاءت لها الحياة ، ثم تمنح نفسها الى الاسماك
التي تداعبها ، وبمعدن تأوي الى أجوافها ، طائفة للعليمة الخالقة .

عني في تلك الجنان مع الطيور التي تنرد فوق رأسك على افنان
الاغصان ، وهل اجل من وقع الالحان المتناوبة في الجنان النضرة ؟

ابشري بروحك الفرحة المرحية ، كل انواع السرور في بيتك ، اخلفي
فيه روح الحياة ، دعيه يرقص معك ، ويغن معك ، وينشد أناشيد الحب
والجمال والعليمة ، ونعمة الخالق معك .

دعي ، هذه النفس الضاحكة البهجة ، تنهض من مرقدتها ، وعندئذ
تجدين سعادة الدارين ، ونعمة الحياتين ، وشباب الزوجين .

اسرحي وامرحي واركضي واقفزي فوق نزع المياه ، هذه هي الحياة
وهذه هي السعادة . أوليست هذه السعادة في تناول من أوتي العقل

والعلم ؟ فكوفي منهم ! وابعدي عنك النفس المغمومة ، وأنا أضمن لك
كل أنواع السرور والسعادة .

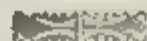
وبعجبي قول الشاعر الفيلسوف الكبير ، ايليا أبي ماضي (الشاعر
العربي في أمريكا) :

ايها ذا الشاكي وما بك داء .	كيف تفدو اذا عدوت عليا
ان شر الجنة في الارض نفس	تتوقى قبل الرحيل رحبا
وترى الشوك في الورود تسمى	ان رى فوقها الندى اكليلا
هو عب' على الحياة ثقيل	من يظن الحياة عبئا ثقيلا
والذي نفسه بغير جمال	لا يرى في الحياة شيئا جميلا
ليس أشقى من يرى العيش مرا	ويظن اللذات فيه فضولا
أحكم الناس في الحياة أناس	عللوهما فأحسنوا التعليلا
فتمتع بالصبح ما دمت فيه	لا تخف ان يزول حتى يزولا
واذا ما أظن رأسك م	فصر البحث فيه كيلا يعلولا
كن هزوا في عشه ينقى	ومع الكيل لا يسالي الكيولا
لا غرابا يطارد الدود في الأثر	من ويوما في الابل يكي الطلولا

ومن المستحسن اضافة كلفة الى هذه النصائح — وان يكن قد بحثت
عنها عرضاً في فصول سابقة — فأقول : ان على المرأة ألا تنسى زيتها
وأفوتها ، بعد زواجها ، وتقول في نفسها : اني تزوجت ، ولا حاجة
الى التجميل ، والمرح النسوي ؛ مع العلم ان الرجل لم يتزوجها لتكون
أماً لأولادها ، أو طاهية ، أو غسالة فحسب ، بل تزوجها ايضاً لتكون
رفيقة حياته ، وشريكة روحه ، وملكة نفسه .

لذلك ينبغي على المرأة ، ان تقوم بما عليها من واجب البيت ، عند
مغادرة زوجها له ، ثم عليها الاهتمام بالطعام لكي نحاشي الزمان في تقدمه

وعليها ان تنبأ لاستقبال زوجها عند عودته من عمله ، بحملها ، وانفقها ،
ونطفها ومرحبها ، وتسبش معه كأن لم تعمل في البيت شيئاً .
وعلى المرأة ان تعرف زوجها حق المعرفة ، لتدرك نفسيته وحالته
المالية وأعماله ، فتأخيه في ظروفه ، وتساعد على إراحة فكره ونشاطه ،
واتقان عمله ، وادخار المال لمستقبله ، ومستقبل أولادهما ، ونهيته الأسباب
المربحة له ، والتي تنسبه مناعب الحياة ، وتجعله يعمل بروح الفرح ، في
ذلك الطريق الطويل .
وهذا تستديم المرأة سعادة الحياة الزوجية .



المرأة العربية وفق التجميل

١١

لا ينكر الرجل على المرأة حقها في التجميل ، لأنه رأس مالها الثابت ولأن المرأة هي : بحال جسمها ، وجمال نفسها ، غير أن كثيرين من الرجال لا يرغبون المرأة إلا بجمال جسمها ، لذلك كان حقاً عليهم أن يتركوا لها حرية التجميل والتزين ، على ألا تخرج عن الحدود المألوفة ، وألا توجب الانتقاد وسوء السمعة .

كيف تتجمل المرأة ؟

ولكن المرأة العربية لا تعلم من أصول التجميل الحقيقي ، إلا القليل ، وأكثر ما تملكه عبارة عن مساحيق متنوعة تطلي بها جلدة الوجه ، وملونات للحدود ، والشفاة ، وكحل (أو كريم) للجفون . ولا تعلم كيف ومتى تستعمل ذلك . ولا تعلم تأثيرها السيئ على الوجه ، حتى إذا مرت بضع سنين على استعمالها لهذه المواد ، تدرك خطرها ، فتنبذها . ولكن بعد أن تكون قد تركت أثرها في وجهها فتندم ولات ساعة مندم .

لقد ثبت أن المساحيق مفسدة بجلدة الوجه ، وأن الطبيعة هي خير ضامن لنضارة الشباب ، والغذاء الصحي هو من المؤثرين على استبقاء الشباب ، فعلى المرأة العربية أن تعلم ذلك ، وتسعى إليه تاركة المساحيق والملونات إلى من اخترعها ، وجمع الثروة والسرفعة ، من ورائها .

لماذا تزول نضارة الوجه ؟

لماذا تزول نضارة الوجه ويظهر التجعد ويختفي اللون الزاهر عن الجلد ؟
لما لا ريب فيه أن للسّن تأثيراً كبيراً على الوجه ، لأن الجلد تتدد
وتزول منها المادة القابضة (النكاشة) فيظهر التجعد ، ووهجة الشمس
تؤثر على الجلد إذ تنفطر الميرون للاحتم منها ، فتجذب اليها الجلد التي
حولها ، ويهبط الحاجب عن مركزه جادياً وراء جلد الجبين ، ولما
يزول شعاع الشمس عن الميرون ، تعود الجلد إلى مركزها السابق ،
فتظهر الخطوط والتجعدات لأن من الصعب عودة الجلد الى سابق عهده
بعد التمدد الدائم ، والتقدم في السن .
والشمس أيضاً تنخر الدهن عن جلد الوجه ، وهذا ما يجعل التجاعيد
تظهر عليه .

والغذاء يؤثر على الوجه أيضاً ، فكل اللحوم والماء كل التي تسبب
الاملاح (الأسييد أوريك) تضر بالكلي والكبد ، ثم بالقلب ؛ وعندئذ
تسرع الشيخوخة الى وجوههم باكراً من كثرة السموم في دمهم فتظهر
التجاعيد ، ويختفي اللون الزاهر ؛ كما أن قلة الغذاء الصحي ، مما يضر
في الجسم ، فتزول نضارة الوجه .

وقلة الرياضة الجسمية ، مما تستبني السموم الكثيرة في الجسم وتسبب
خللاً في الدورة الدموية ، وهذا ما يزيد نضارة الوجه .

وكثرة المساحيق على الوجه ، ما يسبب سد المسامات الجلدية ، فلا يعود
الجلد يتغذى من الماء والهواء ، ولا يفرز السموم التي تحته ، فتزول النضارة .
والحكة والخزب والكتابة تؤثر على القلب والدورة الدموية ؛ وهذا
بدوره يؤثر على نضارة الوجه ، والتجاعف بعد السمكة تؤثر على جلد الوجه ؛
وتجملها مترهلة .

ماذا يجب لحفظ نصارة الوجه :

فعلى المرأة العربية أن تسعى لاستبقاء جمالها ونصارتها بالطرق الآتية :

١ - يغسل وجهها بالصابون الممتاز ، والماء البارد دوماً ، لازالة الدهون التي أفرزتها جلدة الوجه والفتار ، وذلك في الصباح والظهر والمساء . ومن الضروري غسله أكثر من ثلاث مرات يومياً في أشهر الصيف .

٢ - غسل المساحيق ، إذا انتظرت الى استعمالها ، قبل النوم بالصابون والماء الفاتر ، ثم بالماء البارد .

٣ - استعمال الملاحات المعوية لازالة الكلف عن الوجه ، والاكتفاء بدهن الوجه باللبن الرائب أو بحامض الليمون .

٤ - استعمال الكرم ، الجيد لفتح مسامات الوجه وإخراج السموم ويستحسن في ذلك مرزج عصير الخبثار والوزلين وزيت الزيتون بنسبة متساوية ، وذلك الوجه بمكرة وعشبا ، ودهن الوجه بالحليب أو اللبن أو الزبدة .

٥ - ذلك الوجه بالاصابع خمس دقائق كل صباح وكل مساء ، ويكون ذلك بمحاذاة الخطوط التي ظهرت على الجلدة ، وهذا المدة يفيد في إعادة الدم الى الجلدة .

٦ - القيام بالرياضة البدنية صباحاً (أصول السويدي) عند النهوض من النوم مدة ربع ساعة على الأقل ، وهذا تמיד النشاط الى الجسم وتنظيم الدورة الدموية والامعاء (يحسن قراءة الكتب الرياضية) ويستحسن رفع الايدي الى الاعلى ثم حذفها الى الوراء ، ثم السير على رؤوس أصابع الرجلين مدة عشر دقائق في كل صباح . وهذا التمرين

يفيد الجسم كثيراً . والسير السريع على الاقدام مدة ساعة على الأقل
جند مفيد للجسم والوجه .

٧ - التجمد بالماء البارد (المتدل) او الماء القاتر بعد الرياضة ، ثم
ذلك الجسم والوجه على أثر الاستحمام ، ثم غسل الوجه بالماء البارد ضروري
لثبتي صحبة الجسم ، شابة ، جذابة ، بصفاء أعينها وتوردها وحشيتها .
٨ - تقطير اميون بماء البوريك في كل صباح ومساء ، لاستبقاء جمال
العيون وإبعاد المرض عنها .

٩ - غسل الفم ، بالمرشاة ، صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة ، لإبعاد
المرض عن الاسنان واللثة .

١٠ - البعد عن الشرور والفضب والآلام النفسية ، والتلوي بالاشياء
المفرحة ، وخلق روح الفرح والمرح في النفس .

١١ - الاقلال من الاحوم والموالج والحوامض (غير الليمون) والزيت
المطبوخ مع اعطام ، والسمن الطبيي والبيض لانها تضر بالقلب والكبد
والكلية لمن تقدم في العمر ، والاستعاضة عن ذلك بالخضار .

١٢ - الاكثار من اللبن الزائب وغير الزائب والفواكه ، وخاصة
التفاح والتمب والبطيخ والبرقال ، لانه مدر ومتق للدم .

١٣ - الاكثار من أكل الخس والجزر والبصل واليفدونس والكرنب
والملفوف ، لانه مدر ومتق للدم .

١٤ - أكل الخس والقول والفاصوليا والعدس ، والاقلال منها إذا
كانت الاملاح الجسمية زائدة .

١٥ - الامتناع عن المأكول المسببة للسمنة والاجتهاد في الحوؤل دون
السمنة لانها تضر بالصحة ، وتذهب بالجمال .

١٦ - عليها يتناول الفيتامينات (وهي مقيدة للمعظم والاسنان ونحو
الجسم ، وتحمي الاعصاب والجلد و...) والكالسيوم (وهو يكون عظماً

قوية ، ويحفظ الأسنان ، ويقوى العضلات ويقيد في حالات الحمل والرضاعة)
والفوسفور (يقوى الاعصاب ويمنع النورسيتا) واليودين (يضبط
عمل الغدة الدرقية ويساعد الهضم ويصالح وزن الجسم ويمنع تضخم الغدة
الدرقية في الرقبة) والحديد (وهو يكون الدم الاحمر الموفور ويمنع
الصداع والتهزال ويحمي الاعصاب ويحفز الشهية) والنحاس (لانه يمنع
فقر الدم ويساعد على النشاط والحيوية) والمغنسيوم (وهو يني خلايا
الاعصاب ويحفظ للبشرة صفاءها) والكبريت (وهو يني الدم ويحفظ الجلد
في اتم صحة) والصوديوم (وهو يمنع عسر الهضم ويربي في الجسم قوة التحمل)
والبوتاسيوم (وهو ينشط القلب ويقوى الرئتين ويحفظ ضغط الدم في
حالاته الطبيعية) والمخائيز (وهو يشفي فقر الدم ويمنع الهزال والضعف)
وهذه المواد يمكن اخذها عن طريق الغذاء ، وإلا عن طريق المستحضرات الطبية
بإشارة الطبيب . هذا مايقيد المرأة ويستتبي شياها النصير ، وجمالها الطبيعي .

كيف نحافظ على الجمال الموروث ؟

وبما أن الجمال يأتي بالوراثة . وبالتربية . فعلى المرأة أن تهتم بتربية
ابنتها ليحتفظوا بجمالهم الموروث . وذلك :

١ - بعدم تعيق طفلها كي لا يعضط انمايط على صدره ، فيتخاض
ويحدوب ظهره .

٢ - بعدم تخفيض الطفل كي لا تنوج ساقاه .

٣ - بعدم وضع شيء فوق رأسه يثقل به . لأن ذلك يسبب الخول ؟

٤ - بعدم تمويهه على وضع أصابعه أو يده في فمه ، لأن ذلك
يسبب كبر الفم . وتثوء مقدم الفك .

٥ - بالامتناع عن ربط رأس الطفل ، لأن هذا يسبب انخفاض الجبين
والعينين واقتراب العينين بعضهما من بعض وانخفاض مؤخرة الرأس وتثوء
الوجنات وبروز الانف .

٦ - بعدم ربط رأس الطفل بالحنك ، لأنه يوجب تأخير الفم وتواء الذقن .

٧ - بمنع عن اللب في الأثف ، بقصد تنظيفه ، لأنه ينمو كثيراً ، ويخرج عن حاله الطبيعية ، ويجب تمويد الطفل على البرد من الصدر ، وهذا ما يقلل من رشوحاته ، فيحتفظ بحاله آنفه ، ومن الضروري تغذية الطفل بما يزيد في حرارة جسمه .

٨ - بالاهتمام بأذني الطفل ، كي لا ينام عليها وهما مغطيتان تحت رأسه ، وإلا اندفعا الى مقدمة الرأس .

٩ - بتركه يبتاد على النبي دون معاونة وإكراه ، كذا تموج ساقاه ، ثم تمويده على السير من الصدر ، وقدماه بحذاء ، يعضها الى الأمام .

١٠ - بعدم تنويمه على محدة عالية ، لأنها تمنع نمو عنقه .

١١ - بتربيته تربية صحية بعيدة عن الأمراض ، لينمو الجسم طبيعياً ، ولا يشوهه المرض .

١٢ - بتمويده على الرياضة الجسمية من الصدر ، وضرورة حذف الكتفين الى الوراء ، ليعزز الصدر ، وفي بروزه ترتفع الرئتان ، إذ يخف الضغط عنها ، ولا يبرز البطن ؛ ويمتدك الظهر فيصبح مستوياً ، فلا يحدوب في المستقبل ، ولا تتجمع طبقات من اللحم والشحم على الرفشين .
بدلك نذكر نسلا أكثر صحة وجمالاً من الآباء والأمهات الذين لم يمن بمجالهم صفاراً .

.....

رأي العرب في النجمل :

لقد كان العرب يهتمون بالنجمل أو الجمال الجسدي . وكانوا يعرفون جيداً أنواع الجمال ، وأسباب الجمال ، وضرورة الجمال .

كان رسول الله (ﷺ) في المسجد، فدخل رجل ثائر الرأس واللحية، فأشار إليه رسول الله (ﷺ) أن اخرج فأصلح رأسك ولحيتك، ففعل ثم رجع، فقال رسول الله (ﷺ) : « أليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان » . (الفردج : ص ٢٦٣)

قال القرافصة الكبي لابنته ثائلة، حين جهزها الى عثمان (رض) : « يا بنية، انك تقدمين على نساء قريش، وهن أقدر على الطيب منك، فلا تغلي على خصلتين : الكحل والماء، تطهري حتى يكون وجهك وريح شمساً أصابه المطر » . (عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٦)

ومن المعلوم ان زينة الكحل كانت مستحسنة في ذلك الزمن .

وقال أبو الأسود الدؤلي لابنته حين زوجها :

« إياك والنفرة، فانها مفتاح الطلاق، وعليك بالزينة، وأزبن الزينة الكحل، وعليك بالطيب، وأطيب الطيب إسباغ الوضوء » .

(عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٧)

وكانت للعرب ذوق في الجمال، ومما قلّه خالد بن صفوان في جماله

عندما سأله أبو العباس أمير المؤمنين :

« إن الناس قد أكثروا في البحث عن النساء، فأين أعجب إليك ؟ »

قال خالد : « أعجبني يا أمير المؤمنين، التي أيسر بالضرع الصغيرة،

ولا القانية الكبيرة، وحسبك من جماله أن تكون فحمة من بيد،

مليحة من قريب، أعلاها قضيب وأسفلها كتيب، كانت في نعمة ثم

أصابها حاجة، فعمها أدب النعمة وذل الحاجة » .

(العقد الفريد ج ٤ ص ١٧٧)

وقال عبد الملك بن مروان لرجل من غطفان :

« صف لي أحسن النساء » ؟

فقال : خذها، يا أمير المؤمنين ملساء القدمين، رداء الكمين،

مخلوعة الساقين ، جلاء الركبتين ، نفاة الفخذين ، مقرمدة الرسنين ،
رخصة الكفين ، ناعضة الثديين ، حمراء الخدين ، كحلالة العينين ، زجاء
الحاجبين ، لمياء الأنفيتين ، بلجاء الجبين ، شفاء الأنف ، حالككة الشعر ،
غيداء العنق . (المقدج ٤ ، ص ١٧٧)

أراد عمرو بن حنبل ملك كندة ، وهو جد امرء القيس أن يتزوج
ابنة عوف بن مسير الشيباني ، فوجه إليها امرأة يقال لها عصام ، لتنظر
إليها ، وتعلن ما يلقه عنها ، فدخلت عصام على أم أئمة ابنة الحرث ،
فأعلمتها ما قدمت له ، فأرسلت إلى ابنتها وقالت لها :

« أي بنية ؟ هذه خاتمتك أنت اليك لتنظر إلى بعض شأنك فلا تستري
عنها شيئاً أرادت النظر إليه من وجهه وخلق ، وناطفيتها فيما استنطقتك فيه .
فدخلت عصام عليها ، فنظرت إلى ما لم تر عندها مثله قط ، بهجة
وحسناً وجمالاً ، فادا هي أكل الناس عقلاً ، وأفسحهم لساناً ، فخرجت
من عندها وهي تقول :

« ترك الخداع من كشف القناع ، فذهبت مثلاً ، ثم أقبلت إلى
الملك فقال :

« ما وراءك يا عصام ؟ فأرسلها مثلاً .

قالت أخبرك صدقاً وحققاً :

« رأيت جهة كالرأفة الصفيحة ، يربنها شعر حلاك ، كأذ ناب الخيل
المقصورة ، إن أرسلته خلته السلاسل ، وإن مشطته ، قلت عناقيد كرم
جلاء الوايل ، ومع ذلك حاجبان كأنهما خطا بقلم ، أو سودا بفحم ، قد
نفوسا على مثل العين العبرة ، التي لم يرعها قانص ، ولم يذعرها قصورة ،
بينها أنف كحند السيف المصقول ، لم يحلص به فصر ، ولم يحض به طول ،
حلفت به وجنتاك كالأرجوان ، في بياض عض كاللجان ، شق فيه فم
كالخاتم ، لذيد المبدم ، فيه ثنيا غرر ، ذوات أشر ، وأسنان تمد كالهر ،

وريق كالخمر ، له نشر الروض بالسحر ، يتقلب فيه لسان ذو فصاحة
 وبيان ، يزين به عقل وافر ، وجواب حاضر ، يلتقي بينهما شفتان حمراوان
 كالورد ، يجلبان ربعا كالشهد ، تحت ذلك عنق كالريق القضة ، ركب
 في صدر تمثال دمية ، يتصل به عضدان محتان لحا ، مكبران شحبا ،
 وذراعان ليس فيها عظم يحس ، ولا عرق يحس ، وركبت فيها كفان ،
 ريق قصبتها ، لين عصبها ، تمعد إن شئت بينهما الاكمل ، وركبت القصوص
 في حفر المفامل . وقد تربع في صدرها حقان كأنهما رمانتان . من تحت
 ذلك ، بطن طوي كعطي القباطي المدبجة . كسي عكنا كافرطيس المدرجة ،
 تحيط تلك السكن برة كدهن الناج الجلو ، خلف ذلك ظهر كالجدول ،
 يلتهم الى خصر لولا رحمة الله لا تخزل ، تحت كفل بقمدها إذا نهضت ،
 ونهضها إذا قعدت ، كأنه دغض رمل ليدسه سقوط الطل ، يحمله فخذان
 لفاوان ، كأنهما اضيد الجبان ، تحملا ساقان خديتان كالبردي ، ويحمل
 ذلك قدمان كحذو اللسان ، تبارك الله مع صنعهما كيف تعاقبان حمل
 ما فوقهما .

فسر الملك من ذلك ، وأرسل الى أبيها يطلبها .

(العقد ج ٤ ص ١٧٩ - ١٨٠)

وقال ابن عبد ربه (صاحب العقد الفريد) :

بيضاء يحمر خذاها إذا خجلت كما جرى ذهب في صفحتي ورف

ما إن رأيت وما سمعت بمثله درا يعود من الحياء عقيفا

كم شادن لطف الحياء بوجهه فأصاره وردا على وجنتاه

(العقد ج ٤ ص ١٨٣)

هذا هو الذوق العربي القديم في التجميل والجمال ، وهو ، يشابه الى
 حد ما ذوق أهل هذا الزمان .

وبجمل القول : إن على المرأة أن تجعل جسمها وأن تربي أولادها بحفظ جمالهم الوراثي الطبيعي .

ولكن عليها أيضاً أن تجعل بالأخلاق الرضية ، وبأدب الحديث ، وحسن المعاشرة ، والرفقة والجدانية النسوية ، والملابس الآتية ، التي تتماشى مع طولها ولونها وسنها ، إذ أن الجمال الجسماني ، ينبغي أن يزينه الجمال النفساني . كما قلت في فصل سابق ، لتكون المرأة كما قال فيها أحد شعراء العرب :

ولها مضحك كثر الأفاحي وحديث كاللؤلؤ ، وثي البرود
كأن لساناً ساحراً في كلامها أعين بصوت لأفلوب صيود
تمت به ألباسها وقلوبنا مراراً ونحيين بعد همود
وكما قال شاعر عربي قديم :

وإذا مية الدهر تجري بنا وحبل الوصال متين القوى
كساها الآيات رداً الجمال ونور الجلال ، وهدي الثقى



المرأة المربية واقتصاد

١٢

حسن التدبير ثروة كالمال ، بل هو حافظ للمال ، فالماقل من يعرف كيف يربح بخياطته وذكائه ، واستثماره الوسائل الحكيمة ، ومن يعرف أيضاً كيف ينفق أمواله ، وكيف يزيد أعماله ، ويوسع دائرة عمله ؛ لأن الذي ينفق ما يربحه ليس بماقل ، ما دام لا يفكر بنوائب الزمان ، ولا يتقي مصادر الهوان .

الوارثون :

ها هم الذين ورثوا الأموال ، والأرضين والقصور من آبائهم ، انظروا كيف عصف الدهر بهم ، فذهب بما ورثوه ، وجاههم من عامة الناس ، ينتظرون فرجاً من كرب ، وغلصاً من محن الحياة ، ذلك لأنهم لم يتعلموا على شهوراتهم قبل التغلب على الثروة ، ولم يخضوا نفوسهم الجائعة ، ولم يجدوا النصب الذي أرهق آباءهم في جمع المال ، التي يقدره حق قدره ، لهذا تخدم قديدهم ما ورثوه من المال ، في البارات ، أو الخانات وعلى السيارات ، وفي المواخير ، وحول موائد اليسر ، وأهملوا أراضيهم وصناعاتهم ، فافتقدوا وأنفقوا ، فلم يلبثوا إلا قليلاً حتى رثوا قصورهم وأراضيهم تباع من غيرهم ، وحتى رأوا سحائب الموت تعظمهم بقواجمها ، ورثوا نفوسهم تقع في المذاب الآليم .

المهارة في الجمع والاتفاق :

هذا مع أن آباءهم كانوا قد نشطوا في جمع المال ، بما أوتوه من قوة الإرادة ، والتهبات ، والبراعة والمقدرة ، وسهروا في الاتفاق أيضاً ، فلم يتركوا نفوسهم تتأذى في شهواتها ، وتخرج عن القاعدة التي رسموها لها .

إذن فالمهارة في جمع رأس المال وفي استثماره أيضاً ، ومن يحرم منها فلا منجى له من الوقوع في مهاوي البؤس والفقاء ، شأن الكثيرين في الأمة العربية .

زيادة الثروة :

هل كثرت الثروة في البلاد العربية ؟ إنها لم تنكث فيها ، كما كثرت في العالم ، لأن مناجم الذهب والفضة هناك ، قد فتحت أبوابها للراغبين فيها ، فأخذ هؤلاء من فلذاتها ما عمهروا به الدور والقصور بالأواني ، وزينوا به معاصم وصدور القوافي ، ووللأولاد بيوت الصناعة والتجارة ، وجيوب الرابحين ومخازن المستثمرين .

كما أن الانتاج الصناعي والزراعي ، كثر في العالم ، فارتفعت نسبة الدخل الفردي كثيراً ، مع أن الدخل في البلاد العربية ، لا يزال ناهياً ، في الاقطار التي لا فقط فيها ، أو نفعها قليل وهو لا يتجاوز المثل مثلين (بحسب القاعدة الذهبية) بالرغم من تنبه العرب الى تحسين صناعاتهم وزراعتهم ، وهذا ما يجب أن تنبيه اليه المرأة والرجل معاً .

المرأة وواجبها :

من الحق أن المرأة هي عامل كبير في المجتمع البشري ، فهي معاونة للرجل في الاعمال ، وهي ميزان البيت : يصر بها ويخرب بها ، ولا فرق

بين المرأة العلة في المحيط الراقى ، والمرأة الجاهلة في المحيط المتأخر ،
إن لكل منها عملا ، ولقد ارتقت المرأة العربى منذ آلاف السنين ،
وعملت في التجارة والصناعة والزراعة وفي ميادين الحرب ، وأخرجت
الى العالم رجالا كانت لهم الدنيا ، وحكوا ملايين البشر ، وملكوا
عسكنا ثروة الأمم ، وعملوا ذروات الجود والسؤدد . وقد أراحت
المرأة الرجل ، وجعلته يتوجه إلى ناحية الانتاج العقلى والمادى ، بما
قامت به في بيتها وحفلها من الأعمال الطيبة .

المرأة العربية :

والمرأة العربية . في أوائل العهد الإسلامى ، كانت من هذا النوع
من النساء ، حتى إنها قادت الجيوش ، ودخلت معامع الحروب بنفسها ،
واشتغلت بالسياسة والعلم والأدب ، ونظمت حياة البيت ، وأنجبت الملوك
والإبطال ، والعلماء ، ولكن القهر قسا عليها في المعصور الأخسيرة ،
فأخرجها من ميدان العمل والانتاج في لندن ، وحشرها في المطابخ ،
أو هو البيوت ورياضها ، وعلابها الفاخرة : الأكل ، والرقص ، والحمر
والأزياء والمبذخ المفقور ، والسيارات والبارات ، والنوادي في الزمن الأخير ،
على أن المرأة في القرى ، بقيت بجانب زوجها ، تعمل في الحقول ، وتعنى
بالماشية والغايور الداجنة ، وتقوم بجميع واجبات البيت .

العربية والثروة :

ما هو موقف المرأة العربية اليوم من الثروة في البلاد ، وهل يرجع
إلى الفضل في جمعها ؟ وهل هي مسؤولة عن ضياعها ؟ إن الناس يبحثون
عنها ، وبعضهم لا يزالون في غفلتهم ساجدين .

المریات أربع :

١ - امرأة تغلب عليها زوجها ، فتركت امر البيت كله اليه ، حتى ولو قاده إلى الخراب والدمار .

٢ - امرأة تغلب هي على زوجها ، وجعلت كل شيء في يدها ، ولكن جرها حب الظهور إلى البذخ والاسراف ، فخرت بيها ، وقتلت مستقبل أبنائها ، ونقصت عيشة زوجها .

٣ - امرأة حكمت عقلها ، واستخدمت ذكائها ، وقيدت زوجها المرف بقيود لطفها ، وراجح رأيها ، فنظمت أمور بيتها بحسب دخل زوجها ، لا تفرط في شيء ، وتحاسبه على كل شيء ؛ فابتهج البيت بنور الحياة الهنيئة ، وشب أولادها في أحضان السعادة والرفاهية ، وتعلموا طرق الكسب والاتفاق والنظام والتنظيم .

٤ - امرأة سارت إلى جانب زوجها ، تعمل وإياء في الطرق التي تجلب اليها ما اعتاد عليه من الحياة ، سواء أكانت في الحقول ، أم في الدور .
ونساء الفئة الأولى والثانية ممن يمشن في المدن ، ونسبتن ٥٠ إلى مائة ، وهن بلية البلاد وسبب نكبتها ، وهن اللاتي جعلن ثروة البلاد تذهب ، وتتخذ سيئتها في البحر سرباً ، تمتلئ لماكلهن ولباسهن وزينتهن وسياراتهن .
وأما نساء الفئة الثالثة ، فهن في المدن ايضاً ؛ ونسبتن ٥٠ إلى مائة ، وهن من فضليات النساء ، وزينة البلاد العربية وبهجتها .

وأما نساء الفئة الرابعة ، فهن يمشن في القرى ؛ ونسبتن ٤٥ إلى مائة ؛ وهن كثيرات الأعمال ، قليلات المال ، لا يبدخن ولكن يتعجن ؛ وإنتاجهن هو الذي يستبقى بعض الحياة والمال في البلاد .

الحذر من الدهر القلب :

فلينا أن نذكر هذا الخطر ، وأن نعمل على مجارته ، لأن من خطئ الرأي

أن يخلد المرء إلى الدنيا ويفتر بها ، ويمش في غطر النعمة التي أسبغتها عليه ، ويدع التفكير بفسده ، وأخذ الحيلة من نعمتها ، التي تنزل على حين غرة ، فتفجع بالأموال والأنفس ؛ بل عايه أن يكون على حذر من الدنيا المتلونة ، ويمتنع بالعقل والحكمة والاقتصاد ، ويتنحى عن الاحلام الفاسدة والأهبات الكاذبة .

نعم ان النفس تنزع الى أشياء كثيرة ، ولكن العاقل اللبيب ، يستطيع أن يجمع هواها ، ويقيدها عند شاطئ استطاعته ، بدلاً من أن يخوض معها لجة بحر زاهر ، تصطفق متقاذفات أمواجه ، ونهاجم كل من على ظهره ، فتعدهم الحياة .

عمل المرأة العربية :

نعم : هذا ما يجب أن تدركه المرأة العربية أيضاً ، مثل الرجل ، وأن تشغل فكرها ، لأن حقا في الحياة الحديثة ، وعليها واجب تربية الأبناء ، وتأمين تعليمهم ومستقبلهم ، وتهيئة راحته لهم ، كالمرأة الغربية ، التي علمت سر الحياة ، وواجب البيت ، ومبادئ الاقتصاد ، وطريق الاتفاق ، ولذة التوفير ، فحسنت موارد زوجها ، ونظمت موارد سنوية وشهرية ويومية لبيتها ، عيشت فيها بمحضات لأجرة البيت ، وأخرى الائمان والملبس ، والمأكل والمأجدة ، والتوفير والوقود ، والكتب والحرائد ، والمدارس ، والزهرة والسباحة والتوفير و إلى آخر ما هنالك من نفقات .

عمل المرأة الأجنبية :

إن المرأة الأجنبية ، هي التي تشتري حاجات بيتها ، وهي الطاهية ، والخياطة ، وهي المربية لأطفالها ، والمعلمة لهم و . . . وبعد أن تقوم بكل واجباتها هذه ، تراها في أيام العطلة تنجول مع

زوجها أو صديقها ، في المنزهات ، وعندما يهبط الليل ، تذهب الى النوادي الأدبية والسينما ، أليفة الملابس . (رغم بساطته وزهاده قيمته) بهجة النفس ، تشع عيناها بنور السرور الداخلي ، تضحك وتلعب وتراقص ، كأن الدنيا كلها لها ، ولم تات ؛ لاشها تمت متوارف المدثران ؛ بالخطبة التي سقتها وسارت عنها ، بتفكيرها بالسفوف البعيد والاحتياط له ، وعرفت بها معنى الحياة ، وتقسيم ساعات اليوم الى ساعات مهيبة ؛ للنوم ، والعمل ، والمطالعة) والتسلية ، والترفيه .

والمرأة الأجنبية مبرت في الطهي لانهما تقرأ كثيراً عنه ، وتبتدع فيه أنواعاً جديدة ، ومبرت في الخبضاطة ، فهي التي تخطط (إلا ما ندر) نفسها وأولادها ، وهي التي تبذل زرع أبستها بحسب تبدل الزرع . وتقدمت في العلم حتى أصبحت تشترك مع الرجال في بحوث السياسة ، والفلسفة والاجتماع ، والتاريخ والاقتصاد ؛ ومبرت في الرقة والظرف ، والدعابة . فصارت تمنع زوجها كل يوم ضرباً جديداً من ضروب الحب والمواطء ، يحوطه مشغولاً بها زاهداً في غيرها ، قائماً بتلك السعادة الداخلية ، معزياً عن موائد الحزن والبسر ، وأحاييل الغائبات ، كما أوضحت ذلك في فصل سابق .

نصيحة المرأة العربية :

إني أنصح المرأة العربية ، تلك المرأة التي أجلاها واحترمها وأعطف عليها ، أن تنافس الى كل ما تقدم لأن كرائم الاصلاخ العربية ، قد تناسختها ، وأنت من أعز الارومات وأشرف النعادن ، وهي ذلك الكوكب المتألق في سماء المروية ، الذي سطع نوره ، وهي الممول عليها في تحدين حال البيت العربي ، إذا استججعت قواها ، ونفقت غبار الجهل عنها ، وكبحت جراح النفس المبدرة ، وتمكنت من التأثير على زوجها ، أو إقناعه

يصواب رأيها وحسن تدبيرها ، وعلت ان المبالغة لا تنحصر في إدخال المال الى الجيوب ، بل وفي اخراجه منها .

إن المرأة العربية (وامتلئي الآتي بلغن العليا في العقل والعلم و- من التدبير) لو بلغت من الرقي لدرجة الخطوبة ، انفلتت من يدها وإسرافها ، ولأنكرت على زوجها الإسرف ، سوء تصرفه بالمال وكثرة الانفاق ، ونهته الى مصائب الناس ولأولئهم ، وعثرات الزمان ، وربما انما يفظ بقولها ، وغير ما بنفسه ، وما نشأ عليه من الإسراف والتبذير ، وبذلك يحسن حال بيته ، وبني مستقبلة على أساس متين ، فيأمن الأزمات الموحشة ، وينعم بنزوة مباركة ، قرر مصيرها بحسن التدبير ، وأراها سبيل الهدى والرفعة .

المرأة العربية المبذرة المسوؤلة :

المرأة العربية لم تقطع شوطاً بعيداً في التقدم والتجالح بهد ، ولكنها سائرة في ذلك الطريق ، وتستصل الى نهايته يوماً (ان شاء الله) لذلك فهي تعرف اليوم طريق الاستهلاك ، أكثر مما تعرف طريق الانتاج ، والتوفير ، والاقتصاد ، إن الطعام الذي يطبخ في بيتها يكفي لعشرة اشخاص ، مع أن أفراد البيت أربعة ، لانها لا تعرف أن الغذاء قد أضى جسم العربي ، وإبلاه بمرض الكبد والكلي ، والمعدة والقاب ، وبالسكري والزلازل ، والكسترول ، والرمل وتصلب الشرايين ، والروماتزم والأمراض الجلدية . وإذا سادف ودغارب البيت خمسة أشخاص من اسدقائه مثلاً ، لتناول الطعام في بيته ، رأيت زوجته تقوم باعداد الطعام لثنتين شخصاً ، أى إذا كان الرجل مبذراً يحب الظهور ، فهي الى ذلك أسرع ، مع ان العربية لا تطهي إلا ما يكفي أفراد العائلة ، أو أفراد المدعوين ، ومن الصعب ان تجد عندها طعاماً الى شخص آخر .

والمرأة العربية وإذا أرادت لباساً جديداً قلنا تناع أكثر من اللازم ، وتنع في ذلك عدة أذواق ، لا ذوقها فقط ، وتحيط ملابسها عند أشهر الخياطات والخياطين ، مع أن القرية تقتنع بلباس بسيط ، معتدل الثمن يحفظ بجديته ، جذاب المنظر ، فتخيطه هي ، (وفي بعض الأحيان خياطة) (ويكفيها منها حسن ذوقها) وعلى انوي الذي ترغبه هي ، لا الخياطة ، وبذلك توفر كثيراً .

وفي الأيام المدة لاستقبال الزوار تقوم المرأة العربية بتقديم أنواع الحلوى والمرطبات الكثيرة والفواكه المتنوعة ، للدلالة على ذوقها وبذخها وأبهاتها ، وهذا ما يرهق ميزانية البيت . أما المرأة الأجنبية ، قلنا تكتفي بالشاي اليسير ، ويمكن ان تكتفي بتقديم كوب من الشراب ، أو الشاي وقطعة صغيرة من الحلوى (كانوا) .

والمرأة العربية عندما تريد الزهرة ، تتكاف في نهضة الأكل والسيارة ، وتذهب الى مدينة أخرى ، أو قرية نائية ، أو مصيف ، فلا ينقضي ذلك اليوم ، إلا وتكون قد أنفقت ما يعادل نفقات البيت في أسبوع ، مع ان القرية تكتفي بالمتنزهات الجميلة القريبة حيث لا تكلفها شيئاً .

والمرأة العربية عندما يستقرها أو يعثرى افراد العائلة بسط مرض ، تسارع في طلب الطبيب ، وهناك الأجرة (عفواً ايها الأطباء !) وهناك من العلاج ، وذلك لأنها لا تعرف علم الصحة وطريقة معالجة الحالات المرضية البسيطة ، ولا تعرف طرق الوقاية . أما المرأة الغربية قلنا تعلم ما يلزمها من علم الصحة وأنواع المرض وطرق الوقاية ، فتقوم بنفسها بما يجب ، إذا كان المرض بسيطاً . وبذلك توفر المال الكثير .

والمرأة العربية تميل الى تغيير أثاث بيتها ، كلما وجدت زياً جديداً ، وهذا يكافئها كثيراً ، مع ان القرية تكتفي بأثاث جميل وخص الثمن ، لا تهتم بتغييره إلا نادراً .

والمرأة العربية تميل الى اقتناء السيارات الخاصة ، لاستكمال أسباب سرورها ولهوها ، وتفوقها على غيرها ، وهذا ما جعل البلاد تنوء بأثمان السيارات المتأخرة ، وبما تستهلك من التيارين والمطاطات الفاحش الثمن ، بينما العربية قلما تقتني السيارة إذا لم تكن هي وعمرقاتها ومطاطها من انتاج بلادها ، وزهيدة الثمن .

هذا ما ذهب بعروة البلاد ، قبل الحرب العالمية الثانية ، وبمدها ، فحلت المضائفة الاقتصادية ، ونادت الامة العربية بالويل والثبور من كثرة الديون ، وقلة المال الواجب تخصيصه للأعمال المنتجة ، لأن الثروة التي أضاعها فربق من أبناء الامة ، قد أهدت الامة من الأعمال المنتجة الواسعة ، وتركها سرية الفقر والفاقة ، ورمت بعض أفرادها بسوء الأخلاق ، بعد أن كانت خير أمة أخرجت للناس .

وليس يعاصر بنيان قوم إذا أخلاقهم كانت خرابا

فعلى المرأة العربية ، ان تستمع الى ما قلته بدفة ودون تأثيرات نفسية ، وعندها تعلم : أي ناصح أمين ، وأن عليها إصلاح حالها ، والتفكير بمدها وزوجها وولدها ، والضغط على زوجها للاقتصاد ، فبذلك تجلب السعادة والهناء الى بيتها ، وتبعد عنه النقمة والشقاء .

ولأي بهذه المناسبة أريد تقييد المرأة العربية ، اثريمة حمورابي (العربي) ، التي تقول : « إذا لم تكن المرأة ربة المنزل مدبرة ، بل كانت جواية ، أو تسببت بخراب بيتها ، وأهملت زوجها ، فيجب ان تلقى في الماء » (من كتاب مركز المرأة : لجان أمل ريك) (أي تترك في النهر) ، إن هذا العقاب شديد ولا شك ، ولا يجوز تطبيقه في هذا العصر ، ولكي أردت بيانه لتعلم المرأة العربية ، ان مسؤوليتها كانت عظيمة : في الماضي كما هي في الحاضر .

كيف تقصد وتجمع الثروة ؟

إن العاقل من يبدل جهده ، في ما يدفع عن نفسه ، وأهله وبلاده ، صروف الدهر ، وفوازل المكروه ، ويعتمد عن الموارد التي فيها هلكته ، ويمصم نفسه بمجاهدة هواه ، وبمعمل الفكر لخيرته وخير أمته ، والجاهل من يتغلب عليه الهوى ، فيصد عنه الطرق القويعة . ويوقعه في المأوئ السحيقة ، ويرميه بئبال القناء فيصبح موله العقل ، شارد الفكر ، يطلب الخلاص من ألغن التي حلت به فلا يجد الى ذلك سبيلا . فعلى العربي أنت يفكر في الزمان المقبل وأن يصورت نفسه ، وإلا سنط في المواطن الرذلة ، وصهرته حدابير السنين ؛ وعلى المرأة العربية أن تقوم بما عليها : لحفظ كيان بيتها . وتنظيم شؤونها ، وإبعاد شبح الفقر والشقاء عن أسرته ، وليس ذلك صعباً عليها ، إذا أمنت في الأمر ، وسارت على الدرب الذي تسير عليه المرأة العاقلة ، في الاعمال البيتية والاقتصادية ، والتوفير ، كما بينته آنفاً ، وخاصة بمد أن قطعت شوطاً في طريق الثقافة .

وأول شيء : عليها أن تنظم موازنة سنوية لبيتها ، بحسب موارد زوجها ، تدونها في دفتر خاص ، ثم تقسمها الى اثني عشر شهراً ، ثم تدون المخصصات الشهرية في حقل خاص بحسب أنواعها . والنسبة المثوية الواجب تخصيصها لكل نوع ، من انواع النفقات هي كما يلي :

إيجار البيت	٢٠
للغذاء	٣٠
الملبس	١٢
المدارس	٦
المعالجة	٣

التزهة	٣
الإثاث	٣
التنوير والوقيد والتدفئة	٤
الكتب والجرائد	٣
اعانة للفقراء	١
المفرقة	٥
التوفير .	١٠
المجموع	١٠٠

وفي آخر كل شهر ندين النفقات في حقلها الشهري بحملة ، ونجاء
المخصص لكل نوع . مأخوذة من الدفتر اليومي .

أما النفقات اليومية ، فلها تدون أولاً في مفكرة مغيرة بأنواعها ،
ثم تنقل الى دفتر خاص ، حيث تقيد يومياً ، كل نوع في حقله ، وهذان
الدفتران ينهان الى النفقات التي أكثرت منها ، والى الاقتصاد . وهما
اليوم عماد كل منزل غربي ، بل هما عنوان النظام هناك . ذلك لكي لا تتجاوز ربة
البيت حدود ما يخص الكاشي .

والمخصصات تزيد وتنقص ، ولكن تبقى هذه النسبة معمولاً بها ،
لذا كانت موارد الرجل كثيرة ، فانه يخصص الى المنزل المقدار الكافي
وتنظم الموازنة بحسبه ، ثم يخزن الباقي ، أو يستثمر في التجارة والصناعة
والزراعة أو في انشاء الابنية ، وفي آخر السنة إذا ظهر وفر في بعض
البند ، فانه يضاف الى بند التوفير ، والمال الموفر يسرى به اسهم ذات
مورد ثابت ، وهنا يجب الانتباه الى بعض شركاتنا الوطنية !!! التي استثمارها
القائمون عليها ولم يتركوا شيئاً للمساهمين ، أو يسري به حلي ، أو يخزن ذهباً
أو نقداً مأموناً من تقلبات الاسعار ، لينتجوا يكتر ويتسع به أراض أو

يبنى به عقار . وعلى المرأة ان تطلع زوجها على هذه الموازنة ، وكذلك أولادها تدريجاً لكي لا يطالبوها بنفقات هي خارج الموازنة والاستطاعة .

وعلى المرأة ان تعطى زوجها : المخصص النفقات الشهرية ، شهرياً أم أسبوعياً ، وتراقب إنفاقه ايها بلطف ، لكي تصونه عن مواضع الزلل ، ونعطي أولادها متى كبروا ما يحتاجونه من المال المخصص لهم .

وعلى المرأة العربية تقسيم ساعات يومها ، فتعمل حتى الظهر في الطهي والكوي ، والخياطة وكل ما هو تائد للبيت أي ألا تنكس على الخادمة ، فالسعادة في العمل ، وبعد الظهر تخصصه المطالعة والموسيقى وتعلم أولادها الصغار وللازبارة أو للترفة كما سبق وبينته في فصل سابق .

واكرر القول إن عليها أن تعلم الخياطة ، لكي تقوم بنفسها بخياطة ملابسها وملابس أولادها لكي تستفي عن الخياطات . إلا نادراً ، فتوفر بذلك كثيراً .

وعليها أن تتقن فن الطهي كي يخرج الطعام من تحت يدها قليل الكلفة ، حسن الطعم ، متنوع الشكل ، على أن يكون الطعام لوجبة واحدة في النهار (لوقت الظهر) ولا يزيد عن حاجة أفراد البيت ، وطعام المساء يجب أن يكون بسيطاً ، لأن بلادنا ممتدلة بل حارة ، وكثرة الاكل فيها يفسد أجسام أهلها ، ويخرب كبدهم وكلامهم وقلوبهم وهم في سن الكهولة ، على عكس البلاد الباردة ، التي يحتاج المرء فيها الى كثرة الطعام ، ليعوض ما يحرقه الجسم من الشحوم ، والتي تقوى المعدة فيها على الهضم ، وتقوى الكلي والكبد على تصريف السموم من الجسم .

وعليها إذا دعا زوجها بعض الأصدقاء ، أو هي دعت بعض الصديقات الى الطعام ، أن تهيب الطعام بحسب العدد ، وآلا تزيد في أنواع الطعام على ثلاثة أو أربعة أنواع ، على أن يكون أحدها لحماً أو سمكاً أو دجاجة مع نوع من الحلوى وفاكهة ، والحساء لا تقدم إلا مساء .

وعليها أن تراقب شراء حاجيات البيت بنفسها ، وأن تشتري مؤنة البيت في مواسمها أو شهرياً لكي لا تنفق في السعر أو يرتفع ، فتقلل من كمية الشراء أو يقل التوفير ، وعليها أن تحوي على ميزان تزن فيه ما تشتريه . وعليها أن تقتني الملابس البسيطة والغالية ، فالبيضة هي أكثر ملابسها والغالية هي لأيام خاصة ، على أن تعرف كيف تلبس وكيف تتأنق ، لأن الاناقة تخفي الملابس البسيطة .

وعليها أن تستوفي بعض الملابس والاحذية جديدة ، لأيام الاعياد والزيارات الهامة ، لكي لا تضطر إلى شراء الجديد ، في كل دعوة أو عيد ، وهذا ما يجب تطبيقه على أولادها وأن تنصح به زوجها . وعليها أن تفضل إنتاج بلادها من مأكل وملبس على كل إنتاج خارجي لأن الذي صنعه أبوها وأخوها ولدها .

وعليها أن تقلل من المساحيق ، لأنه جمال كاذب ، ومخرب لجلدة الوجه ، أو مفرغ للجيوب ، وعليها أن تترك جلدة وجهها للطبيعة وحدها ، مع بعض العناية التي ذكرتها في فصل سابق .

وعليها أن تتعلم مبادئ حفظ الصحة بقراءة الكتب الخاصة ، لكي تعرف كيف تعني بصحتها ، وصحة أولادها وزوجها ، وما هي الأمراض وأعراضها ، وما هي العلاجات الشافية التي يمكن استعمالها دون استشارة الطبيب ، وما هي الأمراض التي تستدعي الطيب . (الرجوع إلى فصل حفظ الصحة) وعليها أن تهتم في تزيين بيتها ، دون الانتحاء إلى تبديل وتغيير في أثاثه (إلا أفله) ؛ لأن التبديل والتجديد يستنزف نفقات كثيرة ، وخاصة في هذه السنين .

وعليها أن تقلل من ارتياد السينما غير الاخلاقية ، والجالبية للنفقات الكثيرة .

وعليها أن تبعد ما أمكن عن حديث المأكل والملبس والازياء مع أترابها

لكي لا يكون ذلك شغلهم الشاغل ، يتسابقن عليه ويتفاخرن به .

وعليها أن تسمى في تطبيق الزواج الاجباري ، وفرض ضريبة على العزاب تساعد الحكومات العربية بها المتزوجين الماثلين .

وعليها أن تسمى لاسدار قانون بإلحاقه البقاء بشدة ، بعد قانون الزواج الاجباري ، وهذا ما يروج الزواج ، ويكثر النسل في البلاد العربية الواسعة بأراضيها ، فيزيد الانتاج ويحسن حياة العائلة ، وعليها أن تسمى في تخفيف عبور الزواج ، لكي لا يحجم الشباب عن الزواج لفلاشها ، لأن في ذلك ضرر على الأفراد وجميع الأمة .

وعليها أن تتجنب عرض جهاز العرس على المدعوات ، لأن عرضه يعني إلى كسبرياء وعزة الأوانس ، فيتراسمن على إخراج الاحسن والاكثر قيمة في دورهن ، وهذا ما يفرغ جيوب الآباء ، ويقلل من الزواج ، ويجعل النفوس يحقد على النبي ويشتمى له المصيبة في أملاكه وأمواله وأولاده .

وعليها أن تعمل على منع عرض ملابس المدعوات في الأعراس ، (أي تبديل الأقواب) كلها طلبت المنقيات بعض الراحة (انتراسكت) لأن هذا التبديل غرور وجهل ، أو أهبة كاذبة ، وباعت لحزن المتوسطات والمقبرات ، الذي يحضر العرس .

وعليها أن تسمى لمنع البئس في أيام الأعراس ، بلأكل والمشروب ، وعدم تقديم الطعام إلى المدعوات والاكتفاء بالغروري الرخيص الثمن ، وكذلك في أيام زيارات السيدات لها .

وعليها أن تمنع ، وتسمى في منع تدخين التبغ والنادجيلة ، ليأتي أولادها مثلاً ، لأن التدخين يضي الأجسام ، ويفرغ الجيوب ، وأنت

تسمى في منع زوجها عن التدخين ، وشرب المسكر ، ولعب الميسر ، وهذا ما يجعل أهل البيت سعداء .

وعليها أن تسمى وراء العلم ، لأنه هو الذي ينهبها الى الحياة ، وهو الذي يجعلها تنفذ نواحي هذه .

وعلى الجميات النسائية أن تهتم بواجباتهم قسماً . وان تهتم بتعليم البنات وأن تعالج شؤون المرأة ، وتأخذ بيدها الى النهضة والسعادة ، وتلاحق ادارة المعارف لتنظيم برامج المدارس . بحسب حاجة البيت . وعليها أن تشغل زوجها لمزاولة في سبيل الكسب الحلال ، لان على المرأة واجب النشاط دوماً وليكن نشاطها مهارة ، وباعتنا الاحلام الذهبية ، وحافزاً الاثراء الهنيء .

وعليها أن تفرح وتفرح زوجها وأولادها ، بكل ما أوتيت من مهارة ، لان الفرح والسرور ، يريح الذهن ، وينمي صعوبة الحياة ، ويعوض عن بعض الملابس السكينة ، والفداء الزائد ، وهذا اقتصاد في العمر ، فلا تكبر في السن رغماً عن قيود النفوس ، وتستطيع عندئذ أن تدعي أن موظفي الاحصاء يسجلون السيدات قبل ولادتهن !!!

ولقد جاء في القرآن الكريم آيات كثيرة عن الاقتصاد ، منها :

« إن الميذرين كانوا إخوان الشياطين » .

« والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ، ولم يفتروا ، وكان بين ذلك قواماً » .

« ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ، ولا تبسطها كل البسط ، فتقعد

ملوماً محسوراً » .

وقال النبي (ﷺ) : ليس القتي عن كثرة المرض (ما يتموله الانسان ويفتنه من المال وغيره) ولكن القتي عن النفس . (أخرجه الشيخان) أي أن غنى النفس هو الذي يريح الانسان ، ويحمله بحفظ روثه ويستثيرها ليزيد دخله .

قيل إن علياً (رض) هو القائل لهذا البيت :
 إذا لم يكن في منزل الحر حرة مـدبرة ضاقت مـروءة داره
 وكتب علي (رض) إلى ابنه محمد بن الحنفية :
 « لحفظ ما في الوعاء ، وشد الوكء ، فحسن التدبير مع الاقتصاد ،
 أبني لك من الكثير مع الفساد ، والعفة مع الحرفة ، خير من السرور
 مع الفجور » .

وقال حبيب بن أبي ثابت :
 « إن تمر في محل ، خير لك من أن تذل في مطرف ، وما اقترضت
 من أحد ، خير من أن آتترض من نفسي » .
 وقال أبو ذؤيب :

والنفس راغبة إذا رغبتها وإذا نرد إلى قليل تنزع

هذه بعض حكم ونصائح عربية جديرة بالاحترام ، وجديرة بأن
 تكون عظة طيبة للمرأة العربية ، التي أطلب من الله توفيقها ، وإبـادها
 عن شـرور الحياة ومهلكاتها ، لأنها هي التي أضاعت ثروة البلاد ، وهي
 التي تستطيع ردها . ولأنها تـمـسـة الحياة ، وسعادتها ، والجـحـيم والنـعـيم .
 ولأنني أختم هذا الفصل ، بقطعة من خطاب لـمـررت مـوريسـوت
 (الوزير البريطاني السابق) في الاتحاد العمالي السائلي البريطاني في لندن ،
 إذ نصح المرأة بقوله :

- ١ - شجعي أولئك الذين يخرجون لأعمالهم دائبين ، من أجل أسرهم
 ومن أجل أسرة الوطن الكبرى التي تنسبون إليها .
- ٢ - لا تنهري في الشراء . اعرفي قيمة النقود ، وضعيها في عملها .
 ولا داعي لشراء ما أنت في غير حاجة ماسة إليه .
- ٣ - حاربي الذين يضاعفون الأسعار بمقاطعتهم ، وأبـلـسـي الحـكـومة عنهم .

- ٤ - لاحظني في مشترياتك جودة البضاعة ، وأدب الخدمة ، ولا تترددني في مدح من يستحق المدح ، وفي الانتقاد بذوق ، ولكن بحزم .
- ٥ - تذكرني أن رأيك هو الرأي العام ، وأن الرأي العام قوي عظيم .
- ٦ - لاحظني الاقتصاد في الإساءة والوقود ، وإذا أمكنك أن تدخري من ذلك شيئاً طيباً ولو كان لا يساوي إلا ٢٤ ملياً في الأسبوع ، فافعلي .
- ٧ - احذري العرف من كل نوع ، سواء فيما يختص بك ، أو بالمصالح العامة ، واعلمي أن من حَقَّك إبداء الرأي في كل مصلحة عامة .
- ٨ - اجعلي البيت خير مكان لقضاء السهرات ، فهذه ضمانة أكيدة لمساعدة ميزانية الأسرة .
- ٩ - لا تقتصدي فيما يختص بزوجك ووليك ، وتسرفي فيما يتعلق بك ، بل كوني منصفة عادلة ، ويطبق المساواة على الجميع .
- ١٠ - إفعلي هذا كله وأكثر من منه ، وعلى تفرك إتمامه الرضاء والفرح والحياسة .



المرأة العربية والاخلاق

١٣

المرأة العربية ، هي الحافظة لميراث الآباء والأجداد الأخلاقي ، قالت
أضاعت هذه الأمانة ، أضاعت مكانتها ومكانة زوجها وولدها ، وأصبح
بينها معيرة بين الناس ، يرشقونه بالذعات المؤاتة والكلمات البذيئة ، ويمجلون
بينه وبين بيوتهم سداً منيعاً ، لا يمكن عمل فجوة فيه ، لتكون مخرجاً
من ذلك الحصار ، في عشرات السنين ، مهما تعدت الأخلاق ، لا تفت
الاسم السيء ، يلزم أهله ، ويبقى على الدهر .

إن المرأة العربية التي تنقلب في نساء الرجل فضله ، عليها
ان تحافظ على اسمه وكرامته ، وعليها أن تفكر طويلاً بأمور الحياة ،
وويلات الزمان ، وعليها ألا تأنس بهلكة نفسها ، بل عليها ان تستبقي
تلك النفس التي هي أعز كل شيء عليها ، مرفوعة العاد ، مصونة من
الالسة والغمز واللعز ، وحديث السوء والاحتقار ، والذل والصغار .
وعلى المرأة العربية ، ان تذكر شرف آياتها ، لأن حسن
التذكير يؤثر عليها ، والموعظة البالغة تبعث فيها روح الشيقظ .

إنني على يقين أن أعلام الهدى لا تدرس في أمة ، إلا إذا هزعت
أخلاقها ، وتصدعت صروح عزتها وكبرياتها ، وأن الأمة التي تريد ان
تعيش في قرارة الأمن والسكون ، عليها ان تحافظ على أخلاقها ، لأن
في محافظتها عليها ، يحفظ البيت من الانهيار ،

ويبقى الذكر الحسن على كل شفة ولسان، وتدخل الراحة والاطمئنان الى نفوس الزوجين والولد .

وليس بعاصر بنيان قوم اذا أخلاقهم كانت خراباً
وايست الماهرة في حفظ الشرف من تجار الاعراض فحسب ، بل وفي
حفظه من السنة السوداء أيضاً ، وذلك باتقاء الشبهات ، ورحم الله امرأاً حُب
الغيبة عن نفسه .

لقد حافظت المرأة العربية ، على أخلاقها العالية ، وعفتها وشرفها عدة
عصور ، رغم شدة هذه المصير عليها وعلى قوتها ، فيجب أن تحتفظ
بهذه المناعة المشرقة ، في هذه القروض الأخلاقية العالية التي تعيش فيها اليوم
بعض الامم ، وبعض المدن العربية الكبيرة ، ولما أخذ المير من المقتولات
بأيدي آباءهم وأزواجهم وأخوانهم ، انتقاماً لشرفهم ، ومن الآتي
يستقلن في حماة الرذيلة فيحرمن عطف الوالدين والاخوان والأزواج ،
والأولاد وبنات قومها ورجالهم ، ثم لما يندمن لا يجدن من يقبل تبريق .
ورحم بكاكن ، ثم يقمن في الماهات المنوعة المظلمة ، فلا يلذين من يهتف
عليهن ولا من يماجن ، فيدفرن دموع الأذى على ماخرين الناصع قبل
تدهورهن ، وعلى ذلك البيت الذي ربهن ، تربية العطف والحنان ، وعلى
أهلن الذين يشكروهن ، بل ينتفرون فرصة تمنح لهم الغسل
ما لحقهم من العار ، وذلك يقتلون ، وعندئذ لا يجدن سبيلاً خلاصن من
تلك الكارثة الأخلاقية إلا : بحجرة سم ، او بطنه مسكين يقتلن بها
سرايينهن ويعزفن أحشاهن .

كيف تحفظ الأخلاق ؟ إن الأخلاق تحفظ : ١ - بالمرأة ٢ - بالزوج
او الولي ٣ - بالحكومة .

المرأة :

فان حفظت المرأة أخلاقها ، فليس لأحد اليها سبيل ، ونعيش قرية

العين ، ناعمة البال ، وأحسن نصيحة للمرأة هي :

١ - الابتعاد عن عثيرات السوء ، لأنهن لا بد وأن يؤثرن على البسيطات .

٢ - عدم التبرج في الطرقات ، والدخول في الاحاديث الطويلة ، والتكلم بصوت عال ، والقهقهة (في الطرقات) .

٣ - الاقلال من صحبة النساء ، لأن كثرة المصاحبة توجب تعب البال ، والقليل والقال .

٤ - التلهي في أعمال البيت والمطالعة والموسيقى ، وتربية البنين ، والعناية بالزوج .

• - الانتباه الى بناتها ، ومنعهن عن المصاحيق وأنواع الزينة قبل زواجهن ، وعن معاشره غير المهيئات .

٦ - عدم قبول أصدقاء زوجها في البيت ، إن كان الزوج غائباً .

٧ - عدم ارتياد أماكن التزفة واللاهي ، إلا مع زوجها ، أو وليها ، أو نساء فاضلات .

٨ - عدم ارتياد السينما التي لا تكون أفلامها أخلاقية .

٩ - العمل على تبديل رأي الزوج (الأحمق أو المتفرنج) بلطف إذا كان رأيه سيئاً عن عادات المحيط والأخلاق الرضية ، لأن هذا الزوج الذي يشجعها اليوم على الحرية ، ومعاشره أصدقائه ، سيعود يوماً إلى صوابه ، فتدب فيه القيود أو أنه يرى تشجيعه قد دهور لإمرائه وأخرجها عن النظام الأدبي الاجتماعي ، فيطلقها ، وعندئذ تبق في شقاء إلى آخر حياتها ، هذا إذا تخلصت من القتل أو الانتحار .

١٠ - الاعتقاد بأن السعادة ، هي في الحياة مع الزوج والأولاد في بيت هنيء ، وفي مال معتدل وصحة جيدة ، وفي علم وعقل وأخلاق رضية ، والحب الحقيقي هو الحب بين الزوجين وحب المرأة لأولادها ، والديها وإخوتها .

١١ - أخذها العبر من غيرها لتعتبر بها ، والشبه بالطبقة الراقية
الخلوقة من النساء .

١٢ - الانتباه لأفراد من الشبان الذين يلاحقون النساء في انطرافات أو المنزهات ،
ويسعون في إقناع المرأة في شباكهم ، وإخراجها عن جادة الشرف ،
حتى إن بعضهم يلاحقون فتاة في الطريق فيتقدم متبها أحدهم .
يريد منازلتها ، ثم يعود إلى رفاته ويقول لهم بأنها أجنبية ، مع أن تلك
المسكينة ، تكون قد صدته ، وعندئذ فلا يراها أحد من رفاته في
الطريق إلا ويلاحقها لينال رضاها ، (كما ادعى رفيقه) وهذا ما يفضح
البنات ويسبب إلى سمعتها بين الشبان ، ثم بين أخوانهم ، فلا يعود أحد يرغب
في الزواج منها ، فتعيش في بيتها عالة تميمة ، وبمض البنات يردن
التمثل بالفرميات فتفتش بنفسها على زوج ، فيوماً تكون مع زيد ، ويوماً
مع عبيد ، وهذا ما يهدم صرح شرفها من حيث لا تدري ، لأن الألسنة
تلوكها ، فلا يعود أحد يقرب منها إلا لتكون له خلية لا حليلة .

١٣ - الانتباه جيداً عند معاينة الرجال ، التي تضطر إلى معاشرتهم ،
بحسب رغبة زوجها أو شقيقها ، أو أخيها فلا تترك مجالاً لهم ، للخروج
والظهور عن أدب الحديث ، وعليها أن تسبق هينها مها طالت المعاينة ،
حتى إذا بعدت عنهم في يوم ما ، لا يكون ثمة ما تنتقد عليه .

الزوج :

وأحسن نصيحة للزوج هي :

- ١ - أن يعاشر زوجه معاشرة حبية ، بعيدة عن الحدة والفرق .
- ٢ - ألا يترك زوجه تعاشر إلا النساء اللاتي يتفق معها على معاشرتهن .
- ٣ - ألا يدعها تكثر من الخروج من البيت ، وقضاء الوقت بالزيارات

والطرق والمخزعات ، وراقب حياتها دوماً .

٤ - ألا يشجعها على التفرنج السريع ، لأنها (بنو) سريعة التقليد ،
بمكس الغريبات اللاتي عشن بغير حجاب ، وعن ينتقن منذ أكثر من
مائة سنة .

٥ - ألا يعمل مثل غيره من الغربيين ، فيجعل زوجها رئيسة مجالس
أصدقائه ، لأنه لا يزال بسيطاً خفيفاً ، مهوياً تعلم .

قال علي (رض) : ، ليس خروج النساء بأشد من إدخالك من
لا يوثق به عليهن ، لانملك المرأة من أمرها ما جاوز نفسها ، فان المرأة
ريحانة وليست بقورمانه ، (نهج البلاغة ٣ - ٦٢ و ٦٣)

وعليه أن يتم أن :

المرأة المتزوجة بقبيل ، إن عاشرت الجملاء تتألم .

والمرأة المتزوجة بمن تقدم في السن ، إن عاشرت الشبان تتألم .

والمرأة المتزوجة من ثمرس ، إن عاشرت الخلقين الناعمين تتألم .

والمرأة المتزوجة من فقير ، إن عاشرت الاغنياء تتألم .

والمرأة البسيطة إن عاشرت الشبان المخادعين تتألم .

وبما أنها لا تزال في أول عهدها ، بالحياة الاجتماعية ، فليربها جرحها
التألم ، إلى أمر ما كانت تفكر به قبل هذا ، فيكون الزوج قد جنى
عليها ، وعلى نفسه ، وعلى ولده وبناته .

٦ - ألا يقدف عليها الاموال الكثيرة مما كانت ميسورة ، لأنه
يمودها على التبذير ، والخروج عن المألوف ، ولا يحرمها من المال الضروري ،
فانه يتقنها ويحزنها ، ولربما تمت مال غيره ، إن كانت هوجاء .

٧ - أن يراقب الكتب التي تقرأها ، ويختار لها الاحسن .

٨ - ألا يدعها تذهب وحدها إلى أماكن اللغو ، والاجتماعات المكتظة بالرجال .

٩ - ألا يطري أمامها الأغنياء والفرسين ، ولا الرجال الأقربين ، الذين أعجب بهم أخلاقياً وأديباً واجتماعياً ، وثقافياً وجاهاً ، [إلا] بنسبة محدودة .

واجب الحكومات العربية .

أما الحكومات العربية فعليها واجب في :

- ١ - منع الأزياء غير الأخلاقية .
- ٢ - منع بعض الشباب عن ملاحقة النساء . يث موظفي التحري الأخلاقي ، مراقبة النسوة والشبان في الطرقات وأماكن التزهة ، وفي كل مكان .
- ٣ - منع الأفلام المغرية بسوء الأخلاق ، وذلك بتخصيص موظفين من ذوي الأخلاق الحسنة لمراقبة تلك الأفلام قبل عرضها ، ثم السماح لأصحابها بتخصيص أيام للسيدات (كما تفعل سوريا) .
- ٤ - عدم السماح بسباحة المرأة والرجل معاً في البحار والبحيرات .
- ٥ - عدم السماح للمرأة بالسفر إلى مدينة أخرى ، أو مكان بعيد ، دون وليها ، إلا إذا كانت متجاوزة سن الشباب .
- وقد قال النبي (ص) : « لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تسافر مسيرة يوم وليلة إلا ومعه محرم لها » .
- (أخرجه الحجة إلا النسائي)
- ٦ - عدم السماح للمرأة بالتزوجه إلا مع وليها ، والنساء غير المشهورات .
- ٧ - مراقبة بيوت العمارة ، والبيوت السرية بدقة .
- ٨ - تقييد الزوج أو الولي ، إلى ما يهيمه عن حالة زوجته أو قريبته ، بصورة سرية .

٩ - سرق النساء والرجال الذين يخالفون قواعد التربية الاخلاقية إلى القضاء تأديباً لهم وإرهاباً لتغير .

١٠ - منع المرأة من استقبال أصدقاء زوجها . أثناء غيابه عن البيت .
١١ - منع الاسراف والتبذير في اللبس والسيارات . وبذلك توفر أموال البلاد ، وتحول دون إغراء الفقيرات ، وقد قل أمير المؤمنين عمر ابن الخطاب (رض) : « من دخل على الأغنياء ، خرج وهو ساخط على الله » . (عيون الاخبار ١ - ٢١٧)

١٢ - التفتيش عن النساء والفتيات الفقيرات ، اللواتي لا معين لهن ، وإعالتهن على حساب الحكومة .

والحكومات العربية متى أخرجت نظاماً كهذا ونشرته ، قلت المرأة والرجل ، يتقيدان بما جاء فيه عنها ، ما دامت الرقابة شديدة من قبل الحكومات .

ومن حسن الأدب . أن يتجنب الرجل كل ما هو غير مستحب عند زوجته ، يستبقي ودها واحترامها ، ويقصها عن الاحلام الفاسدة .

ومن حسن الاخلاق : أن تبتعد المرأة عن الغيبة ، لانها مفسدة ، ولا تستبقي صداقة أحد . وقد قال الله تعالى : « ولا يقرب بعضكم بعضاً » وقال النبي (ص) : « من رمى مسلماً بشيء يريد شتمه به ، حبه الله يوم القيامة على جسر من جسور جهنم » . (أخرجه أبو داود)

وقال (ص) لا يدخل الجنة غام . (أخرجه مسلم)

وقال عمر بن الخطاب (رض) : « أحب الناس إلي ، من أهدي إلى عيوبي » وذلك بدلاً من ان يذكرها للناس في غيابه .
وقال شاعر عربي :

لا تلتبس من مساوي الناس ما ستروا

فيكشف الله ستراً عن مساويك

واذكر محاسن ما فيهم إذا ذكروا
ولا تعب أحداً منهم بما فيك

وقال عربي آخر :

وكيف ترى في عين صاحبك القذى وتختفي قذبي عينيك وهو عظيم
(عيون الاخبار ٣ - ١٣ - ١٩)

ومن محاسن الاخلاق ايضاً أن تبعد المرأة عن التهمة لأنها أصل المداواة بين الناس .
وقد قال الله تعالى : « ولا تطلع كل خلاف » بين هذان مشاء بنعيم .
وقال الاعشى :

ومن يطلع الواشين لا يتركوا له صديقاً وإن كان الحبيب المقرباً
وقال عربي آخر :

إذا الوائهي نعى يوماً صديقاً فلا تدع الصديق لقول وانس
سأل رجل ، أمير المؤمنين عبد الملك بن مروان الخليفة ، فقال
لأصحابه : « إذا شتمتم تنجوا » فلما نهى الرجل للكلام ، قال عبد الملك :
« إياك وإن تمدحني » فإني أعرف بنقي منك ، أو تكذبي فإنه لا رأي
للكذوب ، أو تسمع بأحد الي ، وإن شئت أن أقبلك أفلتاك ! » قال :
أقاني !
(عيون الاخبار ٢ - ٢٠ - ٢٢)

لأنه خجل ، أو خاف سوء العاقبة .

هذا ما يجب على المرأة والرجل العربيين والحكومات العربية أن تفعله لتصون
ميراثنا الخلق ، وقد ذكرت ذلك في فصول سابقة ، وكررتها في هذا الفصل لعلاقتها به .

المرأة العربية والحريّة

١٤

تقول المرأة العربية بالحريّة . وتطالب بها ، وتسمى للحصول على تلك الأمانة التي تدعي بأن الرجل قد سلها إيّاها . فما هي هذه الحريّة التي تطلبها المرأة ؟ وهل فيها السعادة والمناة ، أم الشقاء المردي ؟

إن الكرامة والسعادة تهطل على اللاتي يقمن بواجبهن ، وتفتح أبواب المناة في وجوههن ، وأما اللاتي يتطرفن في حياتهن ، ويبتعدن عن واجبهن ، فتداهمن العاصفة بفهم البؤس الزوارف ، وتتقاذفن أمواج البلاد ولا تاحصن لهن .

فعلى المرأة ألا تنفر كثيراً وتندفع وراء طلب الحريّة الموهجاء ، فتذهب بأحلامها التي كانت تأنس إليها بين الفينة والفينة ، وتقاضها الدنيس بالأسواء التي لا ملاقة لها بها ، فتصرعها ونوردها موارد الهلكات .

الحريّة الخطرة :

الحريّة في الحياة نادرة ، وكل امرئ مقيد بقيره ، والنظم الاجتماعي سمّت كثيراً في إعطاء المرأة حريتها . لكنها لم تستطع التحليق فوق الجو البشري ، بل بقيت تحت تأثيره ، خوفاً عليها من بني الإنسان ، ومن مصائب الزمان .

إن أنواعاً من النمل تطلب الحريّة يطيرانها ، ولكن ما إن تطير حتى يلتقطها بعض الطيور ، ويعدمها الحياة ويبيتم أطفالها .

وتفرح صفار الطير بأجنحتها ، ولكنها لا ترتفع عن الأرض كثيراً حتى تهبط عليها كواسر الطير فتتخذها غذاء لها .
وتنتج أفراس الاسماك عندما تخرج من بين الصخور وتسير وراء أمهاتها في قلب البحار طلباً للرزق ، وتلذذاً بالحياة الحرة ، ولكنها لا تلبث إلا قليلاً ، حتى تصبح قطعة الاسماك الكبيرة ، وتسير في خبر كان .
والحيوانات البرية لا تجد الراحة في حياتها لأن القوي فيها يتغلب على ضعيفا ويتغني على حياته ، أو يضطره الى الهرب للأحراج والكهوف وبذلك يقطع عنه أسباب الحياة .

والزارع والمعلم يجدان فوق رأسهما صاحب المزرعة أو المصنع الذي يكرههما على العمل ويهددهما بقطع رزقهما ، فيضطران الى العمل بجهد ، ولا ينتهيان منه إلا وقد زهقت روحاهما ، وإن تركا عملهما ماتا جوعاً .
وصاحب المزرعة أو المصنع يجد من يطارده في عمله ويقض مضاجعه في منافسته ، ويحرمه لذية الحياة وحرمة أنسابه ، ويجهد في بعض الأحيان من يعصي أمره من مستخدميه ، فيشغل عمله وتهمل أرضه ، وليس له مجير .

والموظف مقيد برئيسه ، والشعب مقيد بحكومته وقوانينها ، والحكومة مقيدة بالبرلمان ، والبرلمان مقيد بالشعب ، حتى إن رئيس الدولة أو ملكها مقيد بوزرائه وبرلمانه وإرادة شعبه ، ولا يجد أحداً في ذلك حرجاً مادام الحكم قومياً ، ولمصلحة الجماعة .

ماهي الحرية ؟

إذن ؟ أليس من حرية ؟ بلى ! كل امرء حر ، متى كان عمله لا يضر نفسه ، أو غيره ، ومتى كان يعمل في حدود الواجب والنظام ، والحرية هي في المناعة النفسية ، فمن كان في نفسه مناعة قوية ، فهو حر

والمناعة لانكون إلا في الدين يذلون جهودهم في الحياة ، ويقومون على العمل خير قيام ، وعندئذ يحمدون تقديرأمن رؤسائهم واحترامأمن الناس ، وهكذا المرأة .

ماهي الحرية التي تطلبها المرأة العربية في الحياة ؟ هي مايلي :
١ - أن تتعلم العلم الذي تحتاجه او ترغب فيه ، وأن تعطى لها الحقوق الاجتماعية والسياسية .

٢ - أن لاتكره على زواج من لا ترغب فيه .

٣ - أن تكون سيده بيتها .

٤ - أن يكون لباسها من ذوقها وألا يضيق عليها بالمحافظة على الحجاب .

٥ - أن تعاشر من تريد .

٦ - أن ترتاد المتنزهات وأماكن اللهو والتسليه .

٧ - أن تنفق المال في سبيل لوازمها .

٨ - ألا يكون الزوج قاسياً عليها .

٩ - أن تترك شأنها في طريقة تربية أولادها .

١٠ - ألا يباعد الزوج بينها وبين أهلها .

الحرية اللازمة للمرأة :

وهالآن أبحت عن هذه الحرية التي تتطلبها المرأة العربية فأقول :

١ - إن مانطلبه المرأة العربية من العلم الصحيح ، هو حق لها . لان

العلم واجب على المرأة والرجل . والمرأة الجاهلة لاتعلم كيف تربي أولادها وكيف تقوم بواجبها ، وتنظم حياتها الزوجية مع زوجها ، وما دام الشباب يتسلون ، فلاأحرى أن تتعلم البنات ليتكافئن .

وأما حقوق المرأة ، فقد أعطاهها الاسلام حقوقاً واسعة ، ومنها انه ترك لها حق التصرف بعالمها كيف تشاء ، ومنحها حق الميراث ، رغم ان أعباء البيت هي على الرجل ، والتعلم والتعليم ، والشهادة ، ومنحها حق

تولي الحكم والقضاء ، وفعل ما يقع بين الناس من الخصومات ، فكان الناس يحتكون اليها ، كما يحتكون الى أكابر الرجال ، وأيضاً منحها ، حق الوصاية على القاصرين ، وغير ذلك من الحقوق التي لا تتجس بها امرأة غير مسلمة في العالم آنشد وبعض العالم الحديث ، مما عليها إلا ان تمتع بها .

وأما الحقوق السياسية ، فإني من التالين بأعطائها للمرأة العربية من سنة ١٩٤٤ وقد قلت في كتابي : (واجب النائب) الذي أع في أوائل سنة ١٩٤٤ : « إن مما ينبغي عليه ، حرمان المرأة العربية من حق الانتخاب للنيابة ، فلماذا لا منحها هذا الحق ، لتدرك مسؤوليتها ، وتنبه لواجبها ، ومادا يضرنا إن كان رأيها أثناء التصويت من رأي ونها ؟ والمرأة (العربية) في أوائل الاسلام ، كانت تأتي النبي (ﷺ) وتبشيه وتلحق به الى المدينة ، وتحارب تحت رايته ، وراية الخلفاء من بعده . » (ص ٦٨ - ٦٩) .

وفي مقالتي في جريدة النصر (الدمشقية) عدد ٨ كانون الاول ديسمبر سنة ١٩٤٤ قلت ما يلي : « طلبت في كتابي : (واجب النائب) إعطاء المرأة الحق في ان تنتخب وتنتخب للمجالس البلدية والبلدية . وإني لا أزال على هذا الرأي ، بل أشد من ذي قبل ، تحسكاً برأيي في إعطاء المرأة العربية هذا الحق ، لتقوم بما يجب عليها ، وداسمك :

١ - تصبح مسئولة في هذه المجموعة العربية ، وتقدر حالة البلاد الاقتصادية ، فتقتصد وتؤخر الاولاد عما يؤمن مستقبلهم . ولائها ما يعينها على سداسات الزمان ، ونساجم في زيادة إنتاج البلاد .

٢ - واتمل دحل الأمة ، وانصرائب التي تكلف بها ، وإن تنفق أموال الخزانة لتقوم بما عليها من العمل .

٣ - والتقول كلمتها في أمر التنظيم ، لائها أعرف الناس

بحاجة ثابت إلى امرأة تحسن إدارة بيتها وزوجها وفولادها
ونحسن التصرف بالمال الذي في يدها .

٢ - ولتعمل مع الرسل في رفع الأذى عن البيت العربي
بمنع المسكيات ، والفجار ، والفحش ، والعمل على تسهيل الزواج ، ومنع
الخلع ، إلا لأسباب الفلجية ، والعناية بالأولاد الصغار ،
واعانة الفقراء ، والنشويح ومعالجة المرضى .

وبالإجمال لتقوم بما عليها أيضاً من الأعمال الوطنية ، والمحافظة
على السيادة القومية ، والاشتراك مع الرجل في حفظ الكيان من أي
كان ، كما تفعل اليوم نساء الأمم الراقية ، وكما كانت تفعل العربيات قبل الإسلام
وبعد . . .

وإني أطالب بتنفيذ هذه بسرعة في كل البلاد العربية .

٣ - أما عدم إكراهها على الزواج عن لا ترغب فيه فهو حق ، والدين
الإسلامي فرض رضى الزوجة عن زيد الزواج منها ، وعلى الأولياء
ألا يكرهوا بناتهم على الزواج من الرجل النرس ، غير الخلق ، والمعجوز
(ان كانت هي فتية) والدميم (ان كانت هي جميلة) والفقير الخامل
الكمول ، والجاهل (ان كانت مثقفة) ، وبالإجمال من الرجل غير الكفو ، لأن ذلك
يخزنها ، وربما يخرجها عن جادة الصواب ، وقد فعل الدكتور كارنو : والبنت المثقفة
ترغب الزواج من الرجل الصحيح البنية العليل الممسر ، العاقل الذكي . .

د من كتابه (حق الحب) المطبوع بالفرنسية من ١٩٠٦ .

٤ - وأما أن تكون سيدة بيتها - فهذا عائد إليها ، لأنها متى قامت
بشؤون البيت ، بذوق وميابة واقتصاد ، فإن الزوج لا يتأخر عن تسليمها
تلك السيادة ، ومهما كان الزوج صعباً ، فإن المرأة الحكيمة اللبقة ،
تستطيع بحسن أعمالها ومهارتها ان تلين جانبه ، كما بينت ذلك في فصل سابق .

٤ - وأما أن تختار لباسها بحسب ذوقها ، فهذا يرجع لحسن تزيينها وتصرفها ، فإن كانت ذكية تراعي المحيط بأزيائه وألوانه ، وتراعي حالة زوجها المالية ، فيمكنها أن تستغل برأيها وتتخير من الأزياء ما يحلو لها ، وإلا كان للزوج حق المراقبة لكي لا يهدف إلى الانقضاء ، وإلى استنفاس الأموال في سبيل لباس زوجته ، وأما مسألة الحجاب في البلاد التي لاتزال العربية متحججة فيها ، فعلى المرأة أن تراعي الزمان وتطوراته ، لأن الاختلاف العامة في تدن مستمر ، وليس من مراقب عليها ، فلتعامل بالحدود والروية ، وتستر برأي زوجها ، وإلا لا كتبها إلا المن - ولو سافعت كل المحافظة على شرفها وعفتها - والرجل لا يتحمل كلام الناس عنه ، فمن سمع ما عس كرامته ، أصبح بينه وبين زوجته هوة سحيقة ، لاتزول إلا بموت أحدهما أو بالفراق .

٥ - وأما أن تكون حرة في معاينة من تريد ، فهذا خطأ . إن المرأة مرتبطة بعبود الزواج مع الرجل ، فإذا كان الرجل يستطاع الحياة دون زوجة ، فإن المرأة العربية يصعب عليها الحياة دون زوج ، لأن المتاجر والمعامل والأعمال غير متميزة لها كما في الغرب ، فعليها إذاً ألا تعمل ما يشته .

٦ - ولما كان الرجل كثير الاحتلاط ، فإنه يسمع أخبار الناس أكثر من المرأة ، ويدرس أحوالهم عن كثب ، لذلك فإذا أتى على زوجته معاينة من لا يحبهن ، أو يجهلن ، جذبرن بالمعاينة ، وجب عليها أن تبعد عنهم ، ولو كن أو كانوا من أهلها ، وذلك حفظاً للروابط الزوجية ، وشرف الاسم .

٧ - وأما إن ترناد المنزهات ، وأما كن المهر والتسلي . فهذا يعود لإرادة زوجها ، وليس لها حق الاعتراض ، فإذا لم يرغب في ارتياد بعض الأماكن ، فعلى المرأة أن تنزل عند رغبته ، لأنه أعلم منها بالمحيط ، وسكانه ، وعليها أن تكون على اتفاق معه على الأماكن الممكن ارتيادها .

لأن النزهة ضرورية لها .

٧ - وأما إنفاق المال في مبيع لوازمها ، فهذا تابع لحالة دخل الزوج ، فإن كان دخله حسناً ، فلا بأس أن يكون في موازنة بيتها الشهيرة ما يسد حاجتها . أما أن تنفق أكثر من دخل الزوج ، أو ألا تفكر بمستقبلها ومستقبل زوجها ، وأولادها ، فهذا ما يجب أن تحذره وتجنبه .

إن المرأة الحكيمة هي التي لا تتجاوز في نفقاتها حدود استطاعة الزوج ، ولا تطمع في مجارة النساء اللاتي خرجن في بذخهن عن الحد المعقول ، فينبذن الإشجان في القلوب ، وحصدن الفترات المضنية ، وجملن الدنيا بظلم الشقاء والبلاء على يوهن ، وبذلك خوت الأجسام النواعم ، وتبدل الماء العذب فيها بالآسن .

٨ - وأما ألا يكون الزوج قاسياً عليها ، فهو حق ، أن لم يكن ثمة سبب موجب ، وعلى كل فقفاوة الزوج أو لطفه تتعلق بشخصيتها وذكائها ، في كثير من الأحيان ، فإن كانت من فضليات النساء ، وعملت ما يجب عليها ، بذوق سليم وعقل راجح ، فإن الزوج مهما يكن قاسياً ، لا بد وأن يلين جانبه وبسامها برفق ولطف ووداعة .

فعلى المرأة أن تربي نفسها لتكون متعلمة بهذه الخصال ، كما عليها أن كان زوجها جاف الطبع ، أن تدرس نفسيته ، وتجاريه في رغبته ، إلى أن يدرك خطأه ، فيرجع عنه ويلوم نفسه . أو أن يكون من وراء مجاراته « مناورة » جميلة تمدد معها خطساء من حيث لا يدري ، أو من حيث يدري ويقنع . وعلى المرأة ألا تقابل شر زوجها بشر مثله ، وإن عملت على تهدئة حدته : بلطفها وصبرها وقوة أرائها . وكثير من النساء من جملن رجالهن يذعنون لهن ، وذلك بذكاهن ومبارتهن .

وقد قال حكيم عربي : « يدرك بالرفق ، مالا يدرك بالعنف » .
تري ان الماء على لينة يقطع الحجر على شدته .

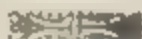
٩ - وأما ان تترك المرأة شأنها في تربية أولادها ، فهذا يجوز اذا كانت سويتها العلمية أعلى من سوية زوجها ، وكانت ذات ميل الى التربية والتعليم . ولكن اذا كانت سويتها دون سوية الزوج ، وكان الزوج بارهاً في أصول التربية ، فعليها ان تدعى وإياه على طريقة معقولة في تربيته ، وان تطبقها بهارة ، فلا تجعل سبباً للزوج في الانتقاد ، ولا للناس والمعلمين في التذمر منهم ، ولا تجعل أولادها هدفاً لحديثها وغيظها ، فتؤنيهم وتضرهم دون سبب او لأقل سبب ، لأن هذا ينفع عيشة البيت ، ويؤلم الزوج ، ومن الضروري مباحثة الزوج في كل ما يظهر من الأولاد من الاعمال الصالحة والعاطلة ، وأن تعمل وإياه على تقوم اعوجاجهم .

١٠ - وأما ألا يواعد بينها وبين أهلها ، فهذا فيه نظر ، فإذا كان أهلها خليقين بالاحترام والصدقة وكانوا لا يعملون على تنفيرها من زوجها ، فمن الخطأ إبعاد المرأة عنهم ، أو اعتماد الزوج عنهم ، ولكن اذا كانوا غير جديرين بالأكرام ، والاحترام ، والصدقة ، وكانوا أداة شر بين الزوجين ، فمن الحكمة ان تبعد المرأة عنهم ، وتبقى حريصة على الولاء لزوجها واحترام رأيها ورأيته ، لانه أصبح اقرب اليها منهم .

الاعتصام من مكاره الحياة :

طلوبى المرأة التي تعمل بنشاط فطنها . الاعتصام من مكاره الحياة ، وطوارق الأيام . لان من يتمسك بحبال التقوى ، ويعمل العمل الصالح فإنه ينج من عتات الزمان ويأمن شروره ، ومن يسر على جادة الحق يبلغ قصده من المنفعة ، والشدائد تقرب عن الذين يفكرون جيداً في

أمورهم ، ويعملون حسناً في حياتهم . والنعم تنفجر على الذين عرفوا
معنى الحياة والسعادة ، فساروا في طريقها ، ولم يشعروا بتعب ولا نصب عن
بلوغ غايتهم . والخبرة هي غاية مرغوبة يمكن للمرأة الحصول عليها ،
حتى عرفت منها الحق ، وبذلت جهداً في ذلك الميول بالمقلد الراجح
والحكمة الواعية .



المرأة العربية وعقظ الصحة

١٥

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى . فكيف من المرضى أنفقوا كل ثروتهم في سبيل صحتهم ، التي طفئ عليها مرض وويل ، ولكن لم يشفوا منها ، لأنهم أعملوا ذلك المرض الذي تسرب إلى صحتهم ، وتغلغل في أحشائهم ، وظنوا أن المال الذي جموه أو ورثوه ينقذهم منه في وقت قصير ، ولكنهم رأوا بعد معاملة طويلة ، أن الوقت قد فات ، وأنهم مدركون أجلهم بين عشية وضحاها .

إن الجراثيم درأت ، ولكنها إن لم تلاحق نقلاً الكرة ، فعلى كل إنسان أن ينتبه إلى صحته . وبقراءة بعض الكتب الصحية ، ليتعلم منها ما يمنع عن نفسه أمراضاً كثيرة ، لأن الطب هو في : الوقاية والمعالجة ، فإذا مهر المرء بطرق الوقاية ، فإنه يتخلص من المعالجة في كثير من الأحيان وطرق الوقاية قسدت دونها الانطباء ، ولا حاجة لمساعدة طبيب عند قرائتها ، أما إذا كان الفارسي لم يبلغ الدرجة الكافية من العلم ، فعليه أن يقرأها ويسأل عنها الطبيب الذي كان اختصاصه بمعالجته . وقد قال حكيم عربي :
« إياك وشرب الدواء ما حملتك الصحة » .

(المفرد الجديد ج ٤ ص ٢٩٢)

من المعلوم أن أكثر الأمراض هي داخلية ، وما الأمراض الخارجية إلا عوارض من جسم الإنسان الداخلي ، فإما أنت تزول تلك الأمراض الخارجية من ذاتها تدريجاً ، وإما أنت تزول بتبضع الطبيب الجراح أو

بملاجه ، والأمراض الداخلية إما أن تكون من قلة العناية بالصحة ،
وجعل بطرق الوفاة ، وإما أن تكون وراثية أو عدوى ، أو أصابت
الجسم مع الزمن ، والأسباب شتى ، لذلك يجب على كل إنسان معرفة
نفسه بنفسه ، وبواسطة الطبيب ، فيعرف حينئذ ما درته ويعرف ما وقع
فيه بأخاله ، ومما يسمى الوفاة ، أو العمالة .

إن أكثر الأمراض اكتسابية ، ومنهاها الأعمال ، وتحميل الجسم
فوق طاقته من الطعام أو الشراب ، والمتاعب الحسية والذهنية ، والجسدية ،
ولو بقي الإنسان في طور البداوة بعيداً عن جرائم المدن ، المزدحمة
بالسكان ، ودرطوبة البيوت ، وآكل الفليفة والحول ومتاعب الدهر ،
وكثرة الملابس... واعتدل في الحياة الجنسية لقي جسمه سليماً ، ونشاط حياته ، ولكنه
اندفع في حياة جديدة غير طبيعية ، فأضى جسمه بالأمراض المتنوعة ، وابتعدت
روحه عن الفرح والمرح ، وهذا ما أوردته موارد الهلكة بأكبرها . وها أنا
أدخل هذا البحث إماماً ، لأنه ليس من اختصاصي ، ولكي أقتبس
هذا الموضوع من الكتب والأبحاث الطبية ، ومن الأطباء الاختصاصيين
شفوياً ، فإن أخطأت أو قصرت في البحث ، فإني بينت أن المرجع الحقيقي ،
هو الطبيب الاحصائي .

إن أهم الأمراض النفسية ، التي تقضي على الحياة بأكبرها ، هي :

- ١ - الرشوحات الدائمة ، والأمراض الصدرية .
- ٢ - أمراض الكبد .
- ٣ - أمراض الكلى .
- ٤ - أمراض القلب .
- ٥ - أمراض الأمعاء .
- ٦ - أمراض الخلد .

٧ - الأمراض العصبية .

٨ - الأمراض التناسلية .

الرشوحات ، والأمراض الصدرية .

أما الرشوحات والأمراض الصدرية . فأنشؤها الساكن ورطوبتها وبردها وحرها ، ونز الجسم بالملايس المتنوعة ، وعدم الاعتياد على البرد والحر ، وتقلبات الجو ، وسرعة الانتقال من البرودة الى الحرارة ، ومن الحرارة الى البرودة . وقلة العناية بأمر الغذاء الضروري ، وقلة النوم وغير واف لهذه الأمراض هو في :

١ - الاعتياد على البرودة والحرارة ، والاقبال من الملايس الكثيرة في فصل الشتاء ، إن أمكن .

٢ - تجنب البرد مع عدم الخوف منه كثيراً .

٣ - الاعتياد على الماء البارد المعتدل والغار ، والنجم به . وغسل الوجه بالماء البارد في كل الفصول .

٤ - الرياضة البدنية ، يقوى الجسم فيطرد البرودة عنه .

٥ - تريض الجسم لتشمس في الاوقات المناسبة .

٦ - تناول الطعام الكافي ، ليحصل الجسم على الحرارة الضرورية

له ، وايضاً الفيتامينات والكلسيات التي يسمح بها الطبيب .

٧ - معالجة ميكروب الدل ، ان ظهر بكل سرعة . وتناول الغذاء

الضروري . ومعالجة الربو بالعناية بالتورنين والاسنان والاذن ، وتجنب المثبرات النفسية والاجهاد الجسمي .

٨ - مراجعة الطبيب عند اشتداد الرشوحات والزلات الصدرية ،

والمعالجة بعناية .

وهذه الوقاية والعلاج يعمدان وجع الرأس ايضاً ، ويقويان الجسم ، ويحفظان

نضارة الوجه .

أمراض الكبد :

وأما أمراض الكبد فمشاعرا ، الورثة والبدنياتاريا ، والكحول وقلة الرياضة وكثرة الغذاء ، ينتج عن ذلك : تضخم الكبد وقلة إفرازاته ، وضعفه ، وعندئذ يؤثر ذلك المرض على الأمعاء ، وعلى القلب والكلية ، والجهاز العصبي والدماغ ، وقد يهجر الجسم عن استيعاب السكر ، بسبب ضعف البنكرياس ، ويظهر المرض السكري ، ويحتاج الجسم للإنسولين ، وقد يتسمم الجسم ، وتتساقط الأسنان ، وقد يفرز الكبد المادة الشمعية بكثرة (الكاسترول) ثم يقع الشغل .

قيل لسورة بن جندب : « إن أباك أكل طعاماً كاد يقتله » ، قال :
« لو مات ما صليت عليه » . (سيون الاخبار ٣ - ٢١٤)

وقال سفيان شريمي لأبيه : « قد بلغت سبعين عاماً ، ما نقض لي سن ، ولا انتثر لي شعيب ، ولا عرفت ذنبي أثم ، ولا سيلاً عيبي ، ولا سلس بول ، ما لذلك علة إلا الخنثيف من الزاد ، قلت كنت تحب الحياة فهذه سبيل الحياة ، وإن كنت تريد الموت ، فلا يمد الله إلا من ظلم نفسه » . (سيون الاخبار ٣ - ٢١٨)

أما طرق الوقاية فهي :

١ - في الرياضة البدنية دوماً ، بالاستدال وعدم الاكثار من التعرض للشمس ، إذا كان الكبد مريضاً .

٢ - في عدم تعاطي المشروبات الكحولية ، وتدخين التبغ ، والبعد عن الاضطرابات النفسية .

٣ - في الإقلال من الغذاء الذي يزيد عن حاجة الجسم ، وتقليل وزن الجسم (الحلال أيار ١٩٥٩) ولتجنب الرشح ، والزيادة ، والدهون والفسدة والتقلب على الأمساك (علاج سبتمبر ١٩٥٩) (وذلك عند دخول الكبد) .

- ٤ - في أكل الفواكه النافعة للكبد : كالتفاح والتين والعنب والليمون والبرتقال ، وفي أكل الخضار ، كالأرضي شوكي ، والجزر والفجل ، وفي أكل الحشائش ، كالكرفاس والشعيرة والبقدونس والقمرة ...
- ٥ - بمعالجة مرض السكري بالحمية ، والمأكول المفيدة بحسب إشارة الطبيب والانسولين ، وتجنب الأمراض الصدرية ، والقروح ، والتهاب المرارة ، التي قد يكون فيها حصوات .
- ٦ - في مراجعة الطبيب بسرعة والمعالجة عند ظهور مرض الكبد ، وعندما يبرأ الجـ من أمراض الكبد ، يعود النشاط والشباب إلى الجسم .

مرض الكلى :

وأما أمراض الكلى فهي تأتي من الوراثة والبرد والحياة كالتيفوس والتيفويد والبرداء (الملاريا) المزمنة ، وكثرة الغذاء ، والامامة غير الصحية ، وقلة الرياضة ، وأمراض الكلى كثيرة ومنها :

- ١ - الزلال .
 - ٢ - الرمل ، والبحص .
 - ٣ - المصبي .
 - ٤ - البوثة (الأوردة) .
- والوقاية من ذلك هو في :
- ١ - عدم تعريض الكلى للبرد القارس .
 - ٢ - عدم تغفل الحياة في الجسم .
 - ٣ - تقليل الغذاء الزائد عن الجسم (الحلال مارس ١٩٥١) والابتعاد عن المنصر منه وخاصة اللحم ، الذي قال فيه عمر بن الخطاب (رس) : دأبكم وهذه المجازرة (عيون الأخبار ٣ - ٢١٧) وكذا البيض (عند تعب الكلى) .

٤ - أكل الفواكه : كانتوت الشامي ، والكرز ، والعنب والايهون والبرتقال والبطيخ والجبس ، وتوت الارض (جلك) والرمان ، وأكل الخضار ، كالفنيون والجزر والفجل والبعل ، وكل الخشاش كاليقدونس والقررة والخس .

٥ - العناية بالرياضة الجسمية . التي لا ترهق الكلى ، والمناطس الحارة والفاترة . . .

٦ - معالجة الكلى والفرس المعوي . عند طبيب أخصائي ، عند ظهور أقل مرض فيها ، وقد قال الطبيب المشهور « بروجومواينز » : « وتدل امراض الكليتين على انه يكفي حصول اضطراب فيها لكي يتسمم الجسد بتركيزات البولة ، التي لم تكن تخرجها ، ونائباً ما يؤدي حصر البول الى الموت . وقد يدوم قصور الكليتين سنين عديدة ، ويجب اسماً دائماً في الجسد فيشيخ ويموت قبل الأوان .

(من كتابه : عش ١٥٠ عاماً : ص ٤٤)

والكلى متى شفيت من الامراض . فإن الجسم يصبح قوياً ونشطاً ، ويعطرد الشيخوخة المبكرة .

أمراض القلب :

وأما أمراض القلب ، فهي تحصل من :

١ - الوراثة .

٢ - قلة العناية بالمعدة .

٣ - التقدم بالسن . وتصلب الشرايين .

٤ - كثرة الغذاء .

٥ - الجهود الجسمية والعناية الجنسية .

٦ - مرض الكبد والكلى .

٧ - الأمراض الصدرية .

٨ - مرض الأمعاء .

٩ - المرض العصبي .

١٠ - الحيات الخبيثة (كالخبيبة والجذري والروماتيزم والتيفوس والتيفويد) وايضاً من الجرداء المستعصية وغيرها .
وهذه الاسباب او بعضها ، متى أثرت على القلب ، يصبح مريضاً ، فتضعف وتكثر دقاته ، أو تقطع ، دون ان تكون هناك غازات في المدة وتنقلب التريابين ويظهر ضغط الدم .
وقد يقع انفجار دماغي ، وفالج في الجسم ، وحين طريقة للوقاية هي في :

١ - معرفة الوراثة بواسطة الأطباء الاختصاصيين ، والسمي في تجنب أضرارها .
٢ - العناية الصحية والتوفي من الحيات ، والرياضة الجسمية بحسب السن ، وتجنب المسكرات والتبغ .

٣ - الاقلال من الغذاء الكثير (الهلال مارس ١٩٥١) وتقليل وزن الجسم ، وتجنب الاطعمة غير الصحية ، والافبال على الالبان والفواكه ، والخضار المفيدة .

٤ - معالجة الذبحة الصدرية ، وهذه مجموعة امراض تنشأ عن حالات مرضية مختلفة ، تصيب القلب نفسه ، او التريابين التاجية ، التي تغذي عضلاته بالدم الشرياني المزود بالأكسجين ، ومن علاماتها : ألم شديد في مقدم الصدر ، يصعب ضيق شديد في التنفس . وبشجه الألم في العادة نحو الظهر او احد الذراعين ، والطبيب الاختصاصي يعلم ذلك .

(هلال ديسمبر ١٩٥١)

٥ - راحة الجسم ، وعدم الاجهاد العقلي ، والجنسي ، وخاصة بعد الطعام ، والابتعاد عن مشاكل الحياة .

- ٦ - معالجة أمراض الكبد والكلى والصدر والأمعاء ، والمعوي ،
لأنها تصير بالقلب ، وقد يكون الروماتيزم ، من الأسباب التي
تظهر أعراض الذبحة الصدرية ، كما لا تكون هناك ذبحة .
- ٧ - معالجة كثرة الحامض في الدم . لأنه يسبب انسداداً في الشرايين .
- ٨ - مراجعة الطبيب ، لأخذ نصائحه . والمعالجة عنده ، متى ظهر
أقل مرض في القلب . وقد قال الطبيب المشهور : « يؤخروه وليتروا »
« إن تقصير القلب والرئتين في العمل » من شأنه أن يحدث
كذلك تسبب في الجسد ، نتيجة لاضطراب عملية الأكسدة ،
ولوقوف الدم في الأعضاء . التي تعجز بذلك عن التخلص بسرعة
من الفضلات التي فيها . (من كتابه عش ١٥٠ عام ١٩٤٤)
- إن القلب هو المحرك الكبير ، لهذا الجسم الجبار ، فمتى سلب القلب ،
استدام الجسم قوته ونشاطه .

مرض الأمعاء :

وأما أمراض الأمعاء فمنشؤها :

- ١ - الوراثة
- ٢ - إجهود الدماغية
- ٣ - قلة امنابة الصحية ، وعدم الاهتمام بالرياضة .
- ٤ - الاطعمة غير الصحية ، وقلة النضج ، وترب المياه الملوثة .
- ٥ - الأمراض المعوية .
- ٦ - الزحار (البزوتاريا) المزمن في الأمعاء وهو يصدي السليم ،
والفرحات التي تحدث فيها .
- ٧ - ضعف الكبد .
- ٨ - ضعف القلب .

٩ - الحيات الحبيشة .

١٠ - الاورام الحبيشة .

١١ - الزائدة الدودية .

١٢ - طفيليات الأمعاء .

وأعراض الأمعاء تؤثر كثيراً على الجسم وأعضائه الهامة ، ولهذا يجب العناية بالأمعاء ، والتوفى من الأمراض التي تنبئها وذلك :

١ - بالتحقيق عن الوراثة بواسطة أطباء اختصاصيين وتجنب تأثيراتها .

٢ - بالانقلاص من الجهود الدماغية ، والانفعالات النفسية ، وخاصة بعد الوجبات ، والشهد ، وأغوم بعد الغذاء ، ساعة أو ساعة ، نصف ساعة .

٣ - بالرعاية البدنية وتجنب الجهود الحسية والحسية ، وعدم الاستحمام بالماء البارد وخاصة عند ابتلاء المعدة بالطعام ، ثم نقل الفواكه ،

كالتفاح والمشمش والدراق والتف والتفاح واللبس والالتجاس والتوت الشوكي (الملقق) والخوخ والفرجل والزبيب والتين .

وأقل الخضار ، كالشمندر والخزر والبنانج والبطاطا والبراميا . والحشائش ، كالشمرة والشمساع واليانسون والزرقون والكزبرة

والكوكون . . .

٤ - تجنب الاطعمة غير الصحية التي يصعب هضمها ، وخاصة المخللات

والنوايل ، ويستحسن أكل المأكولة والخضار المسلوقة والعلسطة ، والجبن الحلو (خلال يناير ١٩٥٢) والتفاح في الأكل ومضغ

الطعام جيداً وتناول وجبات الطعام في مواعيدها وعلى أربع مرات يومياً .

٥ - في معالجة الأمراض العصبية ، والارتجاس والتموجات المدوية والحيات الحبيشة ، والغشاء على طفيليات الأمعاء .

٦ - ينبغي معالجة حموضة المعدة ، التي تنولد على الثالب من شدة الحساسية ، والنهم في الطعام ، ومن المفيد للمرء تنظيم مواعيد

الطعام . والمضغ جيداً ، ويبدأ بالطعام مشروح الصدر ، هادئ ،
الانعصاب ، وعدم شرب الماء فترة الهضم والطبيب أعلم بذلك .

٧ - في معالجة القلب والكبد والأمساك . والأمساك يعالج بتحديد
ساعة معينة تتخلص من فضلات الطعام ، وشرب كمية وافرة من
الماء بين وجبات الطعام ، (أي بعد الهضم) . وتناول نوعين
على الأقل من الفاكهة الطازجة كل يوم ، وتمارين عضلات البطن
بالمشي والتنفس العميق ، والوقوف معتدلاً ، والاكثار من الخضار
والسلطات ، وعدم أخذ ملينات ما لم يصفها الطبيب .
(عن هلال أكتوبر ١٩٥٦)

٨ - في تجنب المسكرات والتدخين ، وكثرة البيكربونات الصودا .
٩ - في استئصال الأورام الخبيثة ، وأيضاً الزائدة الدودية ، التي من
أعراضها ، ألم حول السرة ثم في الربع الأيمن السفلي من البطن
والطبيب هو الذي يعرف ذلك .

١٠ - في تجنب التهاب القولون بتقليل الاجهاد العقلي والجسمي ، والانتظام
في مواعيد الطعام ، وتجنب التوابل ، والقطاثر والمواد اللدنة ،
وكثرة استعمال الملينات ، والحقن الشرجية .

١١ - في مراجعة الطبيب لأخذ النصائح المفيدة ، والمعالجة عنده .
قال فرقد السجحي إلى الامام محمد :

« صفروا النعم ، وشددوا المضغ ، واحتسبوا ، فإن من ورائكم زماناً شديداً .

وقال حكيم عربي :

« إن الشبع داعية النهم ، وإن النهم داعية السقم ، وإن السقم داعية
الموت ، فمن مات بهذه المينة فقد مات مينة ليمة ، وهو مع هذا قاتل
نفسه ، وقاتل نفسه الآثم من قاتل غيره . »

وسأل عبد الملك بن مروان أحد الرجال :

« هل أنحمت قط ؟ قال : لا ، لأننا إذا طبختنا أنفجنا ، وإذا
مضغنا دقنا ، ولا نكظ المدة (لا نخلوها) ولا نخلها ،
(عيون الأخرار ج ٣ ص ٢٩٩ - ٢٩٩)
وإذا عمل أمر معالجة الأمراض ، فإن الأمراض التي نعالجها تتمشى ،
ويصعب معالجتها ، وتؤدي إلى ضرر كبير .

الأمراض الجلدية .

وتما الأمراض الجلدية منشؤها : أمراض الكبد ، والكلى ، وقلة الفيتامينات
والكلسيات ، والعدوى ، والتغيرات النفسية ، وارتفاع الحرارة ، ومنها :
١ - الأكزما .

٢ - البثور والقرحات ، وربما وصلت هذه إلى الوجه فمشوهة ، أو إلى
جلدة الرأس ، فتصف البصيلة .
٣ - الحكّة .

٤ - الصرغ وغيرها .

وخير واق منها : معالجة الكبد والكلى ، ثم جعل الغذاء صحياً ، وذلك :
١ - بالانقلاص من الطعام غير الصحي ، وخاصة الدهن والحبوب والسمك ،
وتجنب سوء الهضم ، وأكل ما هو صحي ومفيد للجسم والجلد
وخاصة في فصل الشتاء ، الذي نجف فيه جلدهم .
٢ - بعدم أكل الزيت المتغير ، وتقليل أكل الملح والخل والبقول ،
كالفاصولية والحمص والعدس والبقول ...

٣ - بالاكثار من الفواكه وخاصة ما كان منها مدرراً ، والمليح
والذين الرائب ، وفي هذه المأكول : الفيتامينات الزكائية ، ويستحسن
أخذ الفيتامينات ، والكلسيات المستحضرة ، عندما يراها الطبيب
ضرورية . والمرض الجلدي المسمى : بالسدفية (إديلمب الجلدي)
ويعطى بقشور فضية (الكولن) بمالح اليوم أيضاً بالفيتامينات وخاصة

بفيتامين د مع علاجات أخرى (خلال يناير ١٩٥١) يعرلها الاخصائي .
ومرض حب الشباب ، يعالج بفيتامين آ ، وإذا استعصى يعالج
بأشعة X عند الاخصائي .

٤ - بالرياضة البدنية .

٥ - بمعالجة الحساسية ، لأن لها أثراً كبيراً في الأمراض الجلدية .

٦ - بالابتعاد عن الحدة والغضب ، والتأثرات النفسية ، ومعالجة
التفرد الصفاء ، والضعف العام .

٧ - بمعالجة التعب ، التي هي نتيجة اضطراب الأعصاب أو التمدد العضلي ،
بالأشعة فوق البنفسجية عند أخصائي ، وبانقيامينات ، وتراكيب
طبية ، والأخصائي يعرف ذلك .

٨ - بأخذ رأي الطبيب الاخصائي ، والمعالجة عنده .

كانت حكمة العرب يتجنبون كثرة اللحم ضرره ، وقد قال
أبو عبد الرحمن النوري : « إن الله يفيض أهل البيت الحسين » .
وقال آخر : « مدمن اللحم كدمن الخمر » .

وقال رجل لآخر : « لحم يأكل لحماً ، أف لهذا عملاً » ،

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٢١٧)

إن هذا العلاج أو الوقاية مما يذهب بالأمراض الجلدية ، ويرجع المرء
من المرس المشوه والمضني .

الأمراض المصيبة :

والأمراض المصيبة تنشأ من عدة أسباب ، أهمها :

١ - الوراثة

٢ - المناعب الذهنية

٣ - ضعف الكبد والكلى

٤ - قلة الرياضة

٥ - الأنظمة الثقيلة

٦ - البرد

٧ - داء الأفرنج والأمراض الجلدية .

ومني بقليل المرض المعصي في الجسم . منه يضايه . وعندئذ تحمل
الاعضاء ، ويشتت القلب والمكبد والكليتان ، وأعضاء الجسم ، فلا يقومون
في وظائفهم حتى اقيام . لذلك يجب التوقي من المرض المعصي وذلك :

١ - بمعرفة دوسة الوراثة ، والمعالجة بواسطة الطبيب .

٢ - بالانقلاص من الطعام غير الصحي ، وأكل ما يفيد الجسم ، وبحول
دون المرض المعصي .

٣ - براحة البال ، والفرح والمرح ، والابتعاد عن الحدة والغضب ،
والأفاس ، وبقوة الإرادة ؛ وقد اكتشف مؤخراً طبيبان من جامعة
شيكاغو ، أن التوتر المعصي المتواصل يؤدي إلى التملع المبكر .

٤ - بالرياضة الحسنة .

٥ - بالتخلص من الاملاح (الأسيد اوريك)

٦ - بالتوقي من البرد

٧ - والرومانيزما تعالج اليوم ، بالفيتامينات أيضاً بمعرفة الاختصاصيين .

٨ - بمراجعة الطبيب عند ظهور عوارض المرض ، والمعالجة عنده .

قال حكيم عربي لاينه :

د أي بيت ؟ لم تصف أذهان الأعراب ، وتصح أذهان الرهبان ، مع
طول الإقامة في الصوامع ، حتى لا تعرف الفرس ، ولا وجع المفاصل ،
ولا الأورام ، إلا نقلة الرثاء ، (ما يصيبه الإنسان من الخلال) وخفة
الزاد . وكيف لا ترغب في تدوير يجمع لك مسحة البدن ، ودكا - الدفن ،
وسلاح المعى ، وكثرة المال ؟

(عيون الأخبار ج ٣ ص ٢١٨)

الأمراض التناسلية :

والأمراض التناسلية ، هي من أخطر الأمراض على الجسم ، والعقل ، وهي تأتي بالوراثة عن طريق الدم ، وتأتي بالعدوى ، لأن حرموم مرض الفرجح الويل يعش في الدم .

لذلك كان على المريض ، مراجعة الأطباء الاختصاصيين ، لمعالجته بالطرق الفنية الحديثة المتواصلة لاستبقاء نفسه ، ولحفظ جسمه وعقله منه ، وأولاده من الميراث الخطر ، لأن من شأن هذا المرض أن يودي إلى الجنون ، والتهاب المفاصل وتوسعها ، والتهاب شفاف القلب ، وعاقبته الموت السريع ، وتشويه في الوجه والجسم ، والعمى . وقد قل الطبيب الألماني الدكتور (بوغوموليتز) : « إن السلس من أكبر أسباب تصلب شرايين القلب والأوعية الدموية ، والذئبة الصدرية ، وتصلب كل النسيج الضام ، وغالباً ما يحدث بعد تدب البثورات السفلية الكثيرة في الأعضاء الداخلية ، أن بفار السرطان على هذه الندبات ، إذ أن نسيج الضام الندي المتصلب والكثيف لا يملك خلايا ذات مقاومة نشيطة ، تمتطيع وقف نمو السرطان . »
(من كتابه . دس ١٥٠ علماً ص ٤٠)



إن محالاً مريّة فيه ، أن الوقاية الصعبة ، والمعالجة الشريفة المتواصلة ، تبعد الأمراض عن الأجسام . وعندئذ يطول العمر ، وتزدهر النفوس : بسرور فيانس ، وعقل سليم .

وعلاوة على ما ذكرته ، فإن هناك أمراضاً ، تؤثر على الجسم وتهك ، فعلى المرأة أن تهتم بها ، وأن تعمل على حماية الجسم منها ، وذلك :
١ - بالعناية بالعيون ، لتلا تصاب بمرض وخامة مرض (التراخوما)

الساري ، ثم تطهير العيون بقطرات طبية يومياً ، ومثل هذا يقال عن الاذن ،
التي يجب ان تنظف كل يوم .

٢ - بالابتعاد عن المؤثرات النفسية ، ويجب على المرأة ان تهدى
أعصابها ، وان تعمل بروية واعتدال .

٣ - بالاهتمام بالاضراس ، لأنها زينة الفم ، وبما ان إفرازات الجسم
للحوامض يضرها ، فيجب الاقلال من الطعام غير الصحي : ثم تنظيفها
بالفرشاة والمعجون المفيد ، بعد كل وجبة ، والعناية بالجرة جيداً ، ومعالجة
الاضراس عند ظهور اقل مرض فيها .

٤ - بالتوقي من التيفوئيد ، والجدري والامراض السارية ، وتجنب هذه الامراض ،
وخاصة مرض الخانوق (الديفتريا) الذي يهاجم الأطفال وذلك باستعمال اللقاحات .

٥ - تجنب البرد ، مع الاعتدال عليه .

٦ - بالرياضة البدنية يومياً ، وخاصة قبل الحمام البارد وبعده .

٧ - بالنحيم بقاء البارد او الحار (بحسب رأي الطبيب) يومياً
قبل الطعام ، وتنظيف الجسم من المدهون بالصابون في كل صباح .

٨ - عدم استعمال المشروبات الكحولية .

٩ - عدم استعمال التبغ والنيكوتين .

١٠ - بالنوم باكراً والنهوض باكراً ، وبكفي لمن سنه دون الثلاثين

عاماً ٧ - ٩ ساعات من النوم ولن يزيد سنه على الثلاثين عاماً ٩ - ٨ ساعات يومياً .

١١ - تجنب الأطعمة الثقيلة ، وكثرتها ، والاقلال من اللحوم والبيض

والسمن الطيبين ، قال ابن المبارك : « إني قد أريت على المائة (من عمره)

وإني لم أذق لحماً منذ ثلاثين سنة . » (عيون الاخبار ج ٤ - ص ٩٨ - ٩٩)

١٢ - الاعتناء على النظافة واللبس والخضار المفيدة .

١٣ - الاستفادة من الطبيعة : من الماء والهواء والشمس .

١٤ - منع تعرب السحنة الى الجسم ، لأنها مضره ومهلكة باكراً ،

وإبعادها عن الجسم بكون بالرياضة والتقليل من الاطعمة المسببة . وقد قال
عربي لرجل رآه سجيناً : « ثوى عليك قفيلة من نسيج أضراسك . »

(عيون الأخبار ج ٣ - من ٢١٥)

١٥ - بقرادة الكتب الصحية ، وأخذ نصائح الأطباء (الذين تحيرات
على حقوقهم ، ولكن تأتي حسنة مثل ليتم . والحمد لله ، وأرحمهم بالمعذرة) .

١٦ - ضرورة وجود ميزان حرارة الجسم ، وكائنات هواء ،
وأوكسجين ، وسبعة اليود ، وقطن معقم وشاش لأجل آفة الجروحات .

وروح قطن (إستر) وروح الشاذر . وكين وأسبرين . ومسول ،
ووارنين ... قل بعض الأطباء : « إلى الحقيقة تميش خمسة أضعاف بأسية

نحوها فلانسان الذي يموت في عشرين عاماً ، يجب ان يعيش مائة عام ، فان
عاش اقل من مئة فاقلة العناية ، وإن عاش أكثر من مائة ولمظيم العناية ،

وقال أطباء : إن شطاسة المرأة ان يعيش ١٥٠ عاماً ، فلتعتن المرأة لتعيش
أكثر من مائة عام بمقاراة السلام وسلامة الشباب .

١٧ - الحد والمشاط لتجنب الفقر ، لأن الفقر يتحقى العمر باكراً .
١٨ - إمادة الذباب والصراخير والحشرات الضارة ، لأنها أعداء الانسان .

إد تفل إليه الميكروبات .
١٩ - معاملة تزييف الالف الدائم . بتعليم الغذاء . وتناول المفويات .

وعدم إجهاد الجسم في العمل ومعاخه الأسباب .
٢٠ - معاملة ارتفاع الضغط ، (الذي يصيب الناس بين الأربعين

والخمين من أعمارهم ، وقد يصيبهم قبل ذلك) بتقاييل الغذاء . وتجنب الهم
والقلق ، والاتعاملات النفسية ، والامتناع عن الخمر ، ومعاملة الكليتين ،

إن كان فيها مرض . وكذلك مرض الكربي . وتجنب البرد ، ثم النوم
ثماني ساعات يومياً .

٢١ - على الآباء ان يحرصوا على حماية أولادهم من البدانة ، منذ حداثتهم ،
— ١٦٦ —

وذلك بالآب بعدد الإفراط في الطعام ، الذي يزيد عن حاجة الجسم ،
وتوجيههم إلى الرياضة الجسمية .

٢٢ - أبعاد تجاعيد الوجه في سن مبكرة ، يكون بدم الاجهاد
الحمائي ، والحمي ، والمضي ، والسر ، وتطاي المشروبات الروحية ،
ثم معالجة نقص الهرمونات .

٢٣ - يقول هلال (أغسطس ١٩٥١) ان السعال الديكي يعالج
بالكاراميسين ، وقد نجح هذا العلاج ، وعلى كل يجب مراجعة الطبيب
عند المعالجة .

٢٤ - ينبغي الاهتمام بالغدة الجسمية ، فغدة النخامية ، التي تقع داخل
الرأس أسفل المخ ، تنظم النشاط الجاني ، وتؤثر في النمو ، والذكاء ، وقوة
البصر ، وتحفظ تولد السوائل في الجسم ، والغدة الدرقية ، التي تقع على
جاني القصبة الهوائية ، لها تأثير كبير في حالة الجسم ، وتكون الشخصية ،
والجهاز العصبي ، والحواس الخمس .

والغدة فوق الكلبي (فوق كل كلية غدة) تابه خلايا الجسم ، وتنشط
الأعضاء الجنسية ، وتتحاط على اتزان الاله الاح به .
وغدة البنكرياس ، وهذه تقع في المنطقة المبدية ، وأهم وظيفة لها ،
هو انتاج الأنسولين الذي يلزم للحياة ، لأنه ينظم احتراق السكر كوقود
للآلة البشرية .
(عن هلال ١٩٥١)

إن هذه الغدد تفرز إفرازات متنوعة ، ومفيدة للجسم ، فيجب العناية
بها ، ومراجعة الطبيب الاختصاصي بشأنها .

٢٥ - تعالج الحروق (التي هي من الدرجة الاولى) بوضع طبقة من
الفاواين أو صمغ الحروق ، وفي حالة الحروق البسيطة جداً كحروق
السجائر ، فإن الجزء المحروق من الجسم يفيد أن يغمس بسرعة في ماء
بارد . أما الحروق العميقة ، فتعالج بوضع رباط معقم عليها ، وتركها حتى

تعرض على العايب . وفي حالة الحروق التي تناول مساحة كبيرة من الجسم ، من الضروري ان المصاب بتلاوة لطيفة ، وتعجيل نقله الى المستشفى ، وإذا كان سيمر بعض الوقت ، قيل ان يراه الطبيب ، فينبغي استعمال كمادات دافئة بحلول بيكربونات الصوديوم مركب من ثلاث ملاعق منها في لتر ماء مغلي . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٦ - تجنب الحامل الى معالجة مائية دواء ، وينبغي ان يكون غذاؤها من اللبن ، البيض ، واللحوم الطرية السهلة والهضمة ، والخضروات ، وعلى الحامل تجنب الاسهال التي تؤدي الى اضطراب عملية الهضم ، ويمكن شراب الشاي والقهوة بغير إكثار ، وتجنب المشروبات الكحولية ، وكل هذا يكون مشورة الطبيب . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٧ - تقاوم آلام البطن ، بشقوبة حالة الحسم العامة ، واخذ حقن كلسيوم في الوريد ، وحقن خلاصة المبيض ، واخذ اقراص من دواء نيوميزيل ، ولاكثر من التريش ، وتناول الغذاء الكامل ، الذي تتوافر فيه العناصر الضرورية للجسم . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٨ - ينبغي العناية التامة بغذاء الحامل ، وأنواع الغذاء الضرورية له من حين مولده حتى الرابعة والحامسة من العمر ، وذلك بحسب إرشادات العايب الاختصاصي .

٢٩ - لقد ثبت ان الفيتامينات تفيد في الصلح ، والجهاز الهضمي ، وتجاويد الوجه المبكرة ، والطبيب الاختصاصي أعلم بذلك .

٣٠ - ينبغي ان يتألف طعام المرأة يوماً من :

١ - البروتينات ، وهي توجد في اللحوم والبيض ، والدجاج ، والابن والفول والبسلة .

٢ - الدهون والشويات والسكر ، ويوجد هذه على الاحمر في الزبدة واللحوم الدهنية والحبوب والبطاطس .

٣ فيتامينات ، وأهمها :

فيتامين أ - يوجد في الخضار الخضراء والمفراء والزبد .

فيتامين ب - يوجد في الحبوب الخمر . والخبث الذي لم تنزع رده والمكرونة .

فيتامين ج - يوجد في الموالج والطماطم (البندورة) .

فيتامين د - يستخاضه الجسم عند التعرض للشمس .

فيتامين هـ - يوجد في الحمار الخضراء ودقيق القمح الكامل .

٤ - المعادن ، وأهمها : الكالسيوم ، والفوسفور (يوجد في اللبن)

الحديد والكبريت (يوجد في الحبوب الخمر ، والبيض ، البيض ، والسموديم)

(يوجد في ملح الطعام) . (عن مجلة نوفمبر ١٩٥١)

٢١ - إن توتر الأعصاب يجعل الشيخوخة ، والاسترخاء يحفظ

الشباب ، فينبغي التعنى كيف يسترخى المرء بغير شأيا طول الحياة .

٣٧ - إن الصداق النصفى غالبا ما يكون وراثيا . ولكن يساعد على

ظهوره الانفعالات العصبية ، والاجهاد العقلي الجاهلي . واجهاد العطر ،

وبعض اضطرابات الجهاز الهضمي ، واضطرابات الحيض ، والجهاز التناسلي

عند المرأة . فمن الضروري تقادي هذه العوامل المثيرة ، والنظام الراحة

النائمة بالفراش أثناء النوبة . مع تجنب الضوضاء ، ووضع ماء ساخن

عند القدمين ، ولا يأمن من تعاطي الأسبرين أو الباراميدون ، وعند

الشعور باقتراب النوبة وضع قرص إيزرين من دواء جيفرجين .

تحت اللسان ومعه . (عن مجلة نوفمبر ١٩٥١)

٢٣ - يجب العناية بالاسنان ، ومعالجة البثور عند طبيب اختصاصي .

وأمر من السكري ، ورومازم المفاصل ، وأخل عند كثير من السيدات

بضر في الاسنان ، فينبغي الانتباه لكل ذلك ، وتنظيفها بالفرشاة بعد

كل وجبة ، والاستفسار من الطبيب عن الفواكه التي تفيد الاستسنان وأي معجون يفيدنا .

٣٤ - ينبغي على المرأة الابتعاد عن زواجها بترك المسكرات ، وبيان أضرارها له ، وأن تعمل على تسكينه وتخفيفه ، مثلاً على الحياة عنه إيسلوها والسعي في إبعاده عن السكرين ، وتقريبه من الأصدقاء الذين لا يشغلون الخور .
٣٥ - على المرأة عند زواجها التمسك ، أن تقدم إلى طبيبها ليفحصها لأن أمراض القديحة الصدرية ، وكثرة نزف الدم ، والتهار التنقي والتدن ، والسكر ، وفرحة المدة ، والحمل وخاصة بعد الشهر الثامن ، كل ذلك يؤثر على الراكب في الطائرة . (٥١١ فبراير ١٩٥٢)

٣٦ - الحساسية تسبب عدة أمراض ، ومنها : الربو ، والرشح ، والحساسية ، والتهوية (التبري أو الأوراكل) ، والأكزيما ، وبعض حالات القي ، والاسهال ، وتشنجات القولون ، وزيادة في إفراز الغدد اللعابية والمخاطية والغدية ، ونقصاً حراً على الجلد ، وسحباً شديداً وضيقاً في التنفس ، فمن الضروري مراجعة الطبيب الاختصاصي لمعالجة الحساسية .
٣٧ - الراحة الجسدية والنفس والعقل معاً ، من الضروري اتباع الطرق الآتية :

- ١ - لا تكوني مجبونة ، وحاشي قومورك بتؤدة وألم .
- ٢ - ارض بما قسم لك ، فليس أحرز في هذه الدنيا ينظر من المتاعيب ، ولا تأخذي يوماً مأخذ الجسد .
- ٣ - تحببي الأسراف في التلق .
- ٤ - لا تنسجي وقتك في محادثة الزوار على ما يضره الناس ، أو يهدفون إليه في كل عبارة يوجهونها إليك .
- ٥ - تحببي وخز الضمير (أي لا تصرخي أحداً ، ولا تبخني عن الماضي) .
- ٦ - لا تدربي في الحجل ورعاية الحس .

- ٧ - تجنبني تحليل نفسك وأفكارك باستمرار .
- ٨ - تجنبني ما يزعزع ثقتك بنفسك .
- ٩ - كلي جيداً ولكن واجباتك منظمة .
- ١٠ - تجنبني الأرق لأن النوم العميق - آتت كدبة أمر ضروري لسلامة العقل والنفس .
(من خلال أسطاس ١٩٥٦)
- ٣٨ - إن الالتهابات التي تحدث في أمراض منوية ، و منها الأمراض الجلدية وإليك ما يخص ما جاء في مقال الدكتور محمد الطاهر (مدرس الأمراض الجلدية بكلية الطب بصر) .
- إن فيتامين آ يفيد في الحالات الآتية :
- ١ - مرض جند الأوزة وأمثاله من الأمراض الجلدية التي تفتقر بجفاف الجلد وتقرحه .
- ٢ - جفاف البشرة وغفلها في بعض أجزاء الجسم .
- ٣ - حب الشباب .
- ٤ - عى الليل وجفاف كره العين .
- وفيتامين ب ، تفيد في الحالات الآتية :
- ١ - الالتهابات الجلدية التي تحدث عند زاويتي الفم والشفتين ، وتفتحي الألف ، وزاويتي العينين الخارجيتين .
- ٢ - الالتهاب الجلدي الدهي الأبيض الذي يصيب الشعلة الجاورة الأنف . حتى يمتد الى طرفي الشفتين ، وقد يصيب العينين واللسان .
- ٣ - مرض الاحمرارية ، إذ يحمر منتصف الوجه ، وتظهر حببيات وبثرات .
- و حامض النيكوتينك ، عنصر آخر من عناصر فيتامين ب يفيد في علاج :
- ٤ - البلاجرا ، وهو مرض جلدي ، تصاب به الاماكن المكشوفة من الجسم ، كالوجه والرقبة واليدين والساقين ، فيتهيء الجلد ويتقرح ويصير لونه داكناً .

٥ - في كثير من الأمراض الجلدية التي قد تنجم عن الحساسية ،
او وجود حالة تسممية أو بؤرة عدوى في الجسم .

٦ - (فيتامين ب المركب) يفيد في علاج الأمراض الجلدية . مثل
البهاق والتهللية والتجربة وسقوط الشعر .

وفيتامين د : يفيد في علاج تدرن الجار .
او خطوط أو كدمات بعد تطعيم أو إبراته ثم نزحات بالجلد ، وقد
تنجم عن ذلك أضرار في عضلات الساق أو اليد أو جدار البطن .
وفيتامين د : يفيد في علاج تدرن الجار .

وفيتامين ي : يفيد في علاج مرض ، الثآليل الأخرى ، وعذا مرض
مزمن مشوه يصيب الوجه على شكل القروح ، ويظهر عليه قشر دقيق
عند فتحات الأنف .
(من مقال سبتمبر ١٩٥٢)

ومن الضروري المعالجة عند ظهور الحساسية .

٣١ - إن النمل يجود في :

١ - مغارة الأدهان وفضائها . ونهاية النهار المصبي .

٢ - التآلم الجروح ، لأن النمل يعمل على سرعة إعادته تنظيم
حركة النفس . والمرأة التي تفرص على النمل بالأنف ، تضع أطفالها
في الغالب بسهولة .
(من مقال نوفمبر ١٩٥٢)

٣ - فقد ظهر أن المرء إذا تناول طعاماً في وجبة الإفطار يعادل
ربع كميات الطعام ، التي يتناولها طول اليوم ، يلغ نشاطه الفكري
والذهني الحد الأدنى ، وظهر أن الإفطار من الطعام في وجبة الإفطار
كألاكثر منه فيها ، يولد الدهن ، ويولد الاتع .

ولاحظ الباحثون أن عدم تناول المطبوخ لا يصلح ، كما يقوم بعض

السيدات - كوسيلة لتخلص من البدانة ، إذ أنه يؤدي الى الاكثار من الطعام في الوجبات الاخرى ، فبقى البدانة بغير نقصان .
(علال ديسمبر ١٩٥٢)

- ٤١ - من الاسباب التي تطول في العمر :
 - ١ - الاكل المعتدل . والتخلص من فضلات النظام .
 - ٢ - الفرح والمرح . والحاد كل ما يشغل البال .
 - ٣ - الرياضة الجسمية والروحية والنوم الكافي .
 - ٤ - التمتع بالهوا . اعتناق واساظر البهجة .
 - ٥ - ممارسة الفرحين المتفائلين .
 - ٦ - الاهتمام بالثقافة ، لانها تزيد في المعلومات ، وتجلب الاحترام الشخصي .
 - ٧ - الانخراط في الجماعات الخيرية التي تعمل لاصلاح الشعب وثقافته وفقرائه ، وفي ذلك لذة روحية .
- ٤٢ - ان ذكاء المرء وثقافته ، يجهلانه يفكر كثيراً ، في كل امر عرض عليه ، او سمع به ، وهذا ما يسبب له متاعب جسمية ، جسدية وذهنية ، يمكن أن تغلب عليه يوماً ما . فعلى المرء الذكي المتفقه ، أن يستخدم إرادتها ، لتبعد مشاكل الدهن ، وأسباب السأم عنها ، وتعمل على خلق روح الفرح والمرح في نفسها : بالطيعة ، ومعايشة المتفائلات ، وتنظيم الحياة .
- ٤٣ - ان المستكرات والبيع بضران في الجسم كثيراً ، وخاصة في الحامل ، لأن سمومها تضرها ، وتضرب جسمها ، كما تضر بالجنين وتزيد في حفات قلبه وتوقيفه . فعلى المرأة ان تنبه الى ذلك ، ومراجعة الطبيب الاختصاصي .
- ٤٤ - ان الانسان يحتاج الى ٢.٠٠٠ - ٣.٠٠٠ وحدة حرورية يومياً ، والحامل تحتاج الى ٢.٠٠٠ وحدة في الثلاثة أشهر الأولى ، و ٢٥٠٠

في الثلاثة أشهر الثانية ، على أن لا يقل مافي ذلك من التروين عن ٨٥ غراماً ، وأن يكون نحو ثلثي الغذاء من الفشويات ، والربع من الدهن وأفضل أسناف الغذاء : الحامض : التحوم غير الدسمة ، بما فيها الاسماك والبيض ، والخضروات والحلوى والمأكبة الطازجة والابن مالا يقل عن ٥٠٠ غرام يومياً ، ولتر ماء .

(عن الدكتور ابراهيم مجدي - خلال شباط ١٩٥٣)

٤٥ - رغبة في النجاسة ، تعمل بعض السيدات والآفات ، على تقليل الطعام لدرجة أقل من حاجة الجسم ، وهذا من شأنه أن يذهب قوتهم ، ويذهب بشبابهم وفصارتهم باكراً ، ويحتملن عصبية المزاج ، يملن الى الحزن .

٤٦ - التفاح غذاء هام وعلاج مفيد للجسم ، لانه في كل مائة غرام منه : ٩٠ وحدة من فيتامين (آ) و ٤٠ وحدة من فيتامين (ب) و ٢٠ وحدة من فيتامين (ب ٢) و ١٠ وحدة من فيتامين (ث) وهو ينشط الأمعاء ، يهضم السليوز ، التي يحتويها ، ويفيد في الاسك ، وفي معالجة الاسهال عند الاطفال ، ويهدئ مرض الحمى عن الكلى ، ومرض الحالب ، فعلى المرأة أن تأكل التفاح وتعلمه لأولادها ، بقدر ما تستطيع . (ما يخص عن مجلة فوستر سائيه - عن خلال شباط ١٩٥٣)

٤٧ - دكتور بوغو موينز ، في كتابه : عش ١٥٠ عاماً ، مابلي :

• إن أوج الحركات الجسدية التي تحرك الحسد والروح في نفس الوقت ، هو الضحك ، انه يسهل الهضم ودوران الدم والتبخر ، وينشط القوة الحيوية في جميع الاعضاء ، (ص ٣٨)

• إن الكحول اذا اخذت بجرعات قوية ، كانت من أعنف السموم لجميع خلايا الجسد ، وخصوصاً خلايا الخلة العصبية ، والمجلة الفيزيولوجية الموافقة من النسيج ، تمام . (ص ٤١)

• إن من الراعين أن ثيكوتين اتبع أثرًا ضارًا في كل الجملة
 المصيبة ، وعلى الأوعية الدموية ، فتتقبض بسببه الشرايين الغذائية ، لقلب ،
 ولا يمكن مثل هذا القلب أن يستعيد أبدًا قيمته الأصلية ، بعد أن يصعبه
 النقص قبل الأوان ، (س ٤١ - ٤٢)
 لقد قدر الإحصائي بوفون أن مدة الحياة الوسطية لحيوان بخمسة
 إلى سبعة أضعاف مدة نموه ، وبما أن مدة نمو الإنسان تقضي بين ٢٠ -
 ٢٥ عامًا ، لذلك فمن بإمكاننا القول أن وسطي حياة الإنسان يجب أن
 يكون ١٥٠ عامًا . (س ٤٧)

وقد ذكر بعض المعبرين مثال منهم مايلي :

مدة حياته

كنتيجيون (مؤسس أحموية غلاسنو) ١٨٥

كزارانز (هنتاريا) ١٨٥

دورية (بائعة الخمر) ١٤٠

ويسكنس (مقاطعة اليوركشاير) ١٦٩

جمنكنز ١٦٩

توماس بار (اسكازي) ١٥٢

(وقد تزوج هذا المرأة الأخيرة بين

كان عمره ١٣٠ عامًا) .

جوزيف هاريفتون (الزوج) ١٩٠

(وقد ترك أرملة سابعة وعدداً من الأولاد

وعمر ابنته اليكسر آنذاك ١٠٣ سنين

بينما عمر آخر أطفاله ٩ سنين) .

جون روفن (هنتاريا) ١٧٢

مدام د د د ١٦٠

وبذكر فينو مؤلف كتاب (فلسفة طول الحياة) ان رجلاً هتافاً مات سنة ١٠٠٥ عن عمر ناهز ٩٥ عاماً ، وكان عمر ابنة آنذاك ١٥٥ عاماً .

ودكر غينو (عضو أكاديمية الطب) الذي عاش ١٠٣ أعوام وألف كتاباً بعنوان : اني تعيش ١٠٠ عام :

ان الكاردينال دارمه ميتاك مر في أحد الشوارع . فرأى شيخاً في الثمانين من عمره يبكي على عتبة داره ، فلما سأل الكاردينال عن السبب ، قال الشيخ : ان ابنة قد تزوجت ، فدخل الكاردينال على ابنة الذي عمره ٩١٣ عاماً ، فقال له : يا ابنة ضربي ابنة لانه لم يحترم جده ، إذ مر أمامه ولم يحن قائمته ، وأحب الكاردينال ان يرى الجد ، فلما به يناهز ال ١٧٠ عاماً (ص ٤٩ - ٥٠) .

دات الاحصاءات ان في ١٧ كانون الثاني سنة (١٩٣٩) كان يعيش في موسكو ٥٥ شخصاً بلغوا المئة ، بينهم ستة رجال و ٤٩ امرأة و ٦١١ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٩١ و ١٠٠ وبينهم ٩١ رجلاً و ٥٢٠ امرأة . (ص ٦٩ عن البرافدا - ٣٠ / ٩ / ١٩٣٩)

ويوجد في دمشق اليوم لاجئ من سفد بفسطين يدعى (محمد سليم شتا) له من العمر ١٠٧ أعوام ، وصحته جيدة ووعيه تام ويقوى على المشي والحركة والتميز في المنزهات العامة .

لقد تبين أن المرأة تعيش أكثر من الرجل ، لفلة متاعها الجسدية والعقلية ، على عكس الرجل . كما ان افراط الرجل الجنسي يسبب في انهك صحته باكراً .

ويتبع المؤلف بونغوميلتر لولوية من الشيخوخة المبكرة ، وللعيش ١٥٠ عاماً باتباع الطرق الآتية (باختصار) :

- ١ - مكافحة الحرائيم .
- ٢ - جعل كل الجسم يعمل باعتدال ، فالمباينة في أية وظيفة من

الوظائف ، كالتمارين المفرطة ، أو الانهاك في العمل الى الشجوخة المبكرة .

٣ - التنفس بعمق لكي لا يبق الهواء فاسداً في الرئتين ، ولكي يفتي الدم بمولد الحموضة .

٤ - نقذية الدم بانتقاء الصحي البسيط ، المفيد للجسم . وعدم الاكثار من الأكل ، ومن اللحم .

٥ - الرياضة والتدليك مفيدان جداً للكفاح ضد توقف الدم في بعض الأجزاء .

٦ - الناس المنمل ، وعدم الاستعجال في تعاطي الادوية .

٧ - نقالة الجسم ، ومن الضروري أن يستحم الانسان مرة في الاسبوع على الأقل .

٨ - يجب النوم ٧-٨ ساعات يومياً ، منها ساعة بعد وجبة الطعام الكبيرة .

٩ - عدم الافراط في العلاقات الجنسية ، لأن تحويلها الى مصدر للمسرات المفرطة ، يؤدي الى انبعاث الجسد . وشيخوخته قبل الاوان ، بينما الاقتصاد في الشهوة ، منشط للحاق ، وللحياة ، ولعول الحياة .

(ص ٨٦ - ٨٨)

لا تخف !!

وقد قام الدكتور الاميركي ادوارد سبنسر كوانز . وهو دكتور في الطب وعلم النفس ممّا ، بتأليف كتاب سماه : لا تخف ، وكان لهذا الكتاب دور في غم اميركا وأوروبا ، وقد تخرج الدكتور فيه الامراض المهمة . والخوف من الامراض . ومما قاله :

« إذا جعلت طاعتك بسبب قلة النوم أو العمل المتواصل دون رياضة أو تسلية ، أو عارضة عقبات ومشاكل ، أو الحر أو الادمان على تناول المشروبات الروحية ، أصبت بالقلق وضيق الخلق وحدة الطباع ... (وهذا نوع من التوتر استانيا) .

لذا ما نوعت ناحية نشاطك ، ولازمت أي نوع من أنواع الرياضة ،
كالتنص ، والسباحة ، والتسلية ، أعدت أعصابك الى درجة تقرب من
الكمال ، فيمود اليك هدوء الوجدان ، واتزان الحكم ، وصفاء التفكير .

(س ٤٥ - ٤٧)

إن بين جسمك وعقلك صلة وثيقة العرى ، ومن المبادئ المسلم بها
أن كل عملية عقلية يصحبها عملية بدنية في المخ ، وإن كل سلسلة من
الاحاسيس والصور والافكار التي تجول بخاطرك ، تصحبها تغيرات في
الخلية العصبية ، ينتج منها شكل أو صورة خاصة . فلا بد من معالجة
نفسية المريض ، لأن ما يفكر فيه لا يقل أهمية عما يأكله ... فما لم يغير
طرق تفكيره وعاداته في الأكل والنوم ، فالتشفاء ضرب من المستحيل
وأي أن المرض النفسي ، قد يسبب المرض الجسمي ، أو يزيد منه (س ٩٠)
وقد أجمع علماء القلب ، على أن ٩٠ على الأقل من أمراض المعدة
التي يعالجها الأطباء ، إنما منشؤها سوء الهضم ، وما سوء الهضم العصبى
هذا ، سوى رسائل القلق ، والخوف ، والصدمات النفسية التي يلقيها
العقل فتلقها على الفور الاعصاب في قناة الهضم المعوية (س ١٢٩) .

فيجب والحالة هذه معالجة أمراض المعدة وسوء الهضم ، كما ذكرته
في بداية هذا الفصل .

قد يتخلل توازن المد من الزمن للخمر ، بعد جرعة واحدة ، كما
قد يطرأ تغير تام على شخصيته بعد جرعتين ، فيصبح مذنباً ، ومد أن
كان لبقاً محضاً ، ويتحول اليه أنه مثر في حين أنه محدود الدخل ،
وينطق بالانفاظ البذيئة بعد أن كان معتدلاً في لسانه ... وبإزالة كل
شخصيته برمتها ، تصبح غير ما كانت عليه بالأمس ، ومتى بلغ الرجل
حداً تغيرت شخصيته من جراء السكر ، جاز لنا حقاً ، أن نشتبه
حالته ، بأنه مدمن مريض ، وبأنه مثقل بالداء ؛ وهذا هو السبب في تغيير

شخصيته . لأن السائل في المخ يضطط على الراكز العليا ، في قشرة الدماغ ، ومن المعلوم أن أروع جزء من أعضاء الجسم في الإنسان ، هو ذلك الغشاء - أو القشرة - الذي يغطي أعلى الدماغ ، والذي يقال أنه مركز التفكير والابتكار . ومن الغريب أن هذا الجزء من جسم الإنسان كان آخر مرحلة من مراحل التطور والنشوء والتقدم في الإنسان ، كما أن أول ما يتأثر بالكحول ، بين جميع أجزاء الجسم (١٦٤ - ١٦٧) . ويتطلب علاج الايمان البدل في السلسلة المقربة على عدة مرات ، الى جانب العلاج الطبى (١٧٠)

إن من الواجب أن يشغل المرء كيف يؤدي عمله ، فيقيم ساعات النهار ، وينظم أموره ، ويقوم بالواجبات خارج المنزل وداخله .

(١٨٨ - ٩٠)

وهذا ما يشرح الصدر ، ويبعد الخوف عن النفس ، ومن الضروري تغيير النفسية (تدريجياً) وأن يحسب حساب المفاجآت . لأن الحياة مليئة بها ، ويجب الاعتراف أن حياتك في قبضة يدك . وفي مقدورك ، تشكيلها وفق النموذج الذي تختاره لذلك (١٩٦)

وعندما تكون متماً - أي عند عبور العتبة في الخلايا المصيبة - لا تكون قيم الأشياء في نفسك كما يجب أن تكون ، ولا يمود في وسعك أن تحكم على صحة الأشياء من عدمها . (٢٠٢)

وهذا الكتاب يوجب المعالجة النفسية والجسمية ، وتقوية الروح ، لإبعاد الخوف عن الايمان وهو جدير بالمطالعة .

الصحة والعرب :

هل النبي (ﷺ) : إن نسكى داء دواء ، فإذا أصيب دواء الداء ، برء . بآذن الله تعالى . .
(أخرجه مسلم)

قال عمر (رض) : كان رسول الله (ﷺ) يضعر الخيل (يسابق بها) (أخرجه أبو داود) أي أن النبي (ﷺ) كان يعتني بالخيل والسبق، وهو رياضة وتسلية معاً .

قال شاعر عربي :

لا تشكون دهرًا صححت به إن القبي في صحبة الجرم
عباك الخليفة كنت متفقاً بلذاته الدنيا مع الشقم
(عيون الأخبار ج ٣ ص ٥٠)

وقال عمر بن الخطاب (رض) :

« لا ترائون أصحاباً ، ما تزعمون وتزعم ، يريد ما تزعم عن القبي .
وتزعم على ظهور الخيل . » (المقدج ٤ ص ٢٩٢) وهذا رياضة أيضاً .
قال عربي : « البطانة تذهب القطنة » .

وقال مسلمة بن عبد الملك ملك الروم : « ما تعدون إلا حتى فيكم ؟
قال : الذي يملأ بطنه من كل ما وجد » .

وحضر أبو بكر (رض) حفرة معاوية . وولد عبد الرحمن ،
الذي كان يلثمهم أماً شديداً ، فلما كان بالعمى ، راح أبو بكر إلى معاوية ،
فقال له معاوية : ما حال ابنك ؟ قال : اعتل . قال : أما مثله لا يعلم الله .
(المقدج ٤ ص ٣١٠)

وكانت حكمة العرب تقول : « إن رأس الداء كله » . إدخال الطعام
على الطعام .

وقال حكيم عربي : « إن أكثر الملل لما يتولد من فضول الطعام » .
(المقدج ٤ ص ٣١٣)

قال ابن عبد ربه (صاحب العقد) :

« من أكل الطعام بعد حركة كافية ، وأخذ على حاجة من البطن إليه ،
وافى الطعام الحركة القريزية قد اشتمت ، ومن تناول طعاماً من غير

حركة ، وأخذ مع غير حاجة من البدن اليه ، وإني الطعام الحركة
 الفريزية خامدة ، بمنزلة النار الكامنة في الزناد ، ومن اتبع الطعام بالنوم ،
 بطلت الحرارة الفريزية فيه ، فاجتمعت في باطن البدن فبضت طعامه ،
 ومن اتبع الطعام بحركة ، المحذر عن عمدته غير مفهم ، وأحدث سداداً
 وعلافاً في الكبد والسكري وسائر الأعضاء ، (المقذح ٤ ص ٣١٨)
 ولعل العرب عرفوا فائدة الأطعمة ومضارها فقالوا : إن لحق الفراريج
 والسمك أحسن من بقية اللحوم ، لأن لحوم الابل والثيران ، والبقرة
 والكروان والأغنام غليظة ، وإن من الأطعمة لطيفة ، ماء السمير ،
 والبطيخ ، والبن والنباس منه ، والجوز ، والفصل ، والفستق ، ومن
 الأطعمة الباردة : الفروع ، والخيار ، والفناء ، والانباس ، والجوخ ،
 والعنب ، والبلح ، والنخس ، والهندباء ، والنفاح ، والنبهري ، والرماد ،
 والأطعمة الغليظة ، والتي غذاؤها كثير هي : لحق البقر ، والأدعة ،
 والأفنة ، وحواصل الطير كلها ، والسمك المذيق الوح ، والسعيد ،
 والبقلا ، والسم ، واللويحة ، والتمس ، والندس ، والتمر ، والبطيخ ،
 (المقذح ٤ ص ٣٢٠ - ٣٢٤)

ومما قاله الحرث بن كلاء طبيب العرب إلى كسرى أنوشروان :

- ١ - إدخال الطعام على الطعام هو الذي أفنى البرية .
- ٢ - النخمة إن بقيت في الخوف قتلت ، وإن انحلت أسفت .
- ٣ - لا تدخل الحمام وأنت شبعان .
- ٤ - اجتنب الدواء ما لزمك الصحة ، فإذا أصبحت بحركة الداء ،
 فاحسبه بما يردعه ، فإن البدن بمنزلة الأرض ، إن أصلحتها
 عمرت ، وإن أفدتها حربت .
- ٥ - اجتنب أكل الضئان الغني ، وأكل القديح من اللحم ، والمالح ،
 والمقر ، والبقر .

٦ - كل الفاكية في إقبال دونها ، وأزكها إذا أدبرت وولات وانقضى
زمانها (أي التي خمدت) .

٧ - أفضل العصر : الهندية والحسن .

(العقد ج ٢ ص ٣٥٧)

وقال العرب في خواص بعض العصر ما يلي :

١ - البصل والكرفس والقمييط ، والمليون والجرجير مدبر البول .

٢ - الثوم نافع من الحصى (الأمراض الصدرية) .

٣ - القيقب عظيم لطفه ، ويذره مع العسل دواء لاسعال . وماء

ورقه نافع من اليرقان .

(ديوان الأخبار ج ٣ ص ٢٨١ - ٢٨٩)

إن رأي العرب في أمر حفظ الصحة والعافية ، يمتزج مع رأي الأطباء
هذا العصر في كثير من النواحي ، وهذا ما يدل على علو كبرهم العلمي العام .

هذا ما رأيت من الضروري برأيه في هذا الفصل ، لتتبع المرأة العربية
إلى صحتها ، وصحة زوجها وأولادها ، لأن معرفة قواعد حفظ الصحة
أصبحت من الأمور الهامة في هذه الحياة ، ولأنها هي التي رفعت نسبة
الصحة الوسطية في أوروبا من ٥٥ عاماً في أول هذا القرن إلى ٦٠ - ٦٥
عاماً في أول سنة ١٩٥٣ .

وإن ما كتبتة هو لتتبعه ليس إلا . إذ رأيت أن يحتوي هذا الكتاب
على فصل في حفظ الصحة ، رغم أن بحث هذا الموضوع هو في الحسنى ،
تأيد الأطباء الاختصاصيين ، دون غيرهم ، كما بينت في مقدمة هذا الفصل ،
وخشية وقوعي في أخطاء فني في هذا البحث فني ، رأيت بعد أن كتبتة ، وقبل
أن أبعث به إلى المطبعة ، أن أطلع عليه طبيباً اختصاصياً ، فعرضته على الدكتور
البارع المعروف الدكتور صبري عز الدين ، فقرأه بتمعن ، وأثنى عليه ،

ونُشَر بفشره حريفياً ، وبها * نُشره شاكرًا ، للذكـنور عز الدين
تشجيعه لي على نشره .

* * *

صفوة القول :

لقد احتتمت هذا الكتاب في الفصل الخامس عشر ، ودونت فيه
ما وجدت من الواجب على تدوينه ، لتوجيه المرأة العربية إلى حياة
جديدة ، فيها فوائد جزيلة للمجتمع العربي ، وللأسرة العربية .
وقد يرى الرجل العربي أيضاً ، في هذا الكتاب ، ما يديه إلى الواجب
الذي عليه ، نحو أسرته وبلائه العربية ، واقتصاداته . فلرجو أن أكون
قد بلغت في هذفي خدمة مجتمعا العربي عن طريق إصلاح الأسرة ،
مستميجاً من القاري الكريم . المبر فيها قد يجد في هذا الكتاب
من تفسير .

سدد الله خطانا دوماً لخدمة بلاد العربية . وقومها العرب الجيـد ،
وحقق آمالنا في نهضتهم وتقدمهم إلى الأمام ، والله ولي التوفيق .



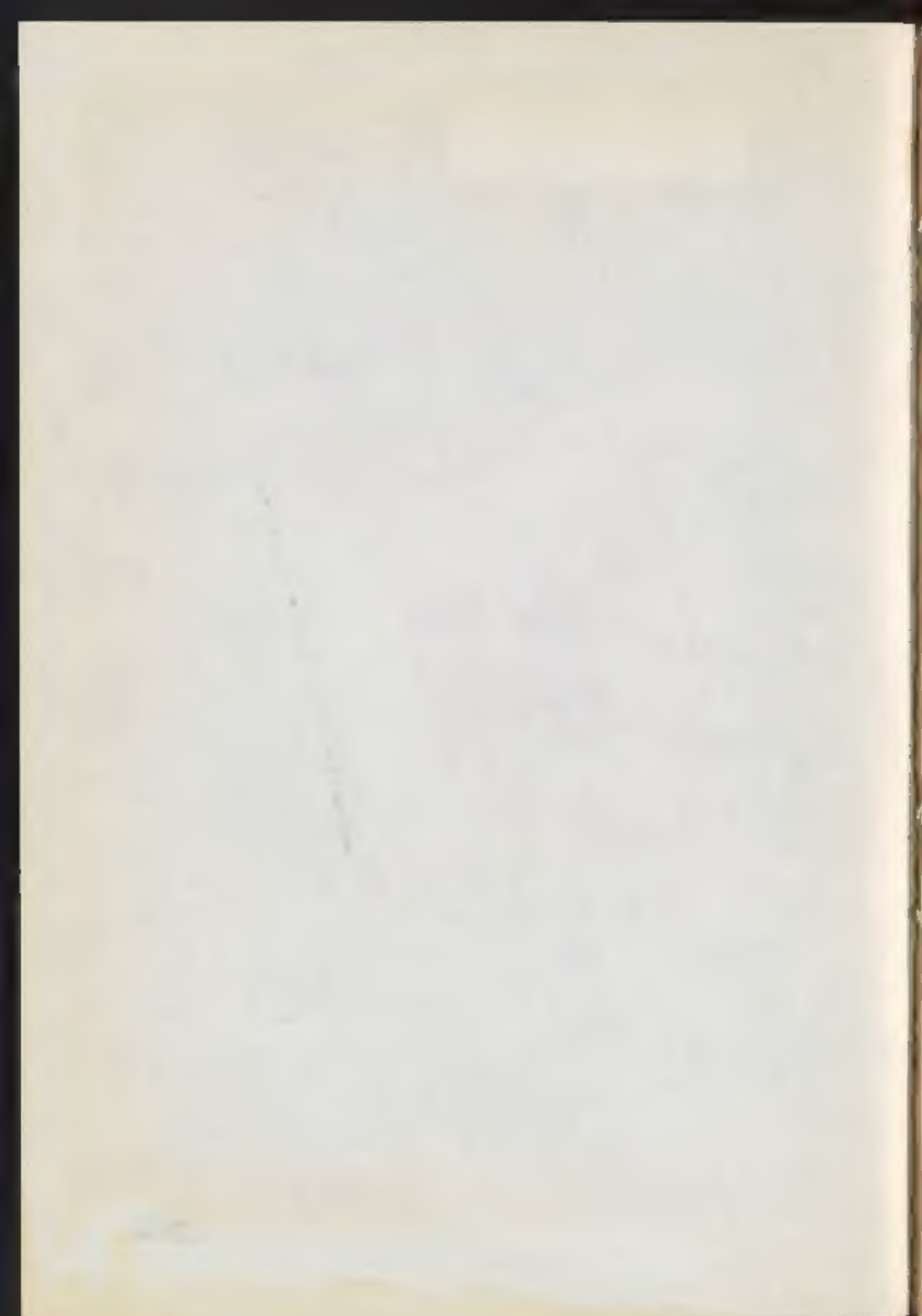
من آثار المؤلف

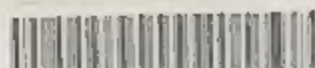
الكتب المطبوعة:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------------|
| ١ - الضائقة الاقتصادية السورية | ٦ - القضايا الاقتصادية الكبرى |
| ٢ - واجب الشاب | ٧ - الإرادة |
| ٣ - أمة العرب انحدرت | ٨ - طريق الخلاص : (القضية على رأس المسال) |
| ٤ - الشباب العربي | ٩ - مستقبل المرأة العربية |
| ٥ - الملويون | |

الكتب المزمرة للطبع

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ١ - عمالة المرأة العربية وحقوقها | ١٠ - سر النجاح الاقتصادي |
| ٢ - الضرائب السورية | ١١ - إدارة الدولة |
| ٣ - كيف تنهض بلاد الشام اقتصادياً | ١٢ - كيف تنظم دمشق وتنفذها ؟ |
| ٤ - كيف يحفظ العرب سيادتهم ؟ | ١٣ - الغذاء والكساء ولماذا أهم ؟ |
| ٥ - علي بن أبي طالب في المرأة | ١٤ - من أوضاع فلسطين ؟ |
| ٦ - عبقرية الإمام علي | ١٥ - من وحي الدستور |
| ٧ - تركائنا الاقتصادية | ١٦ - عرف بلادك الشامية |
| ٨ - بلاد العرب للعرب | ١٧ - كيف تزيد دخلنا السنوي |
| ٩ - تكتيكات الشعوب في العرب | مليار ليرة ؟ |





3 1142 00221 3869



**Elmer Holmes
Bobst Library**

**New York
University**

Date Due

100637 MAY 31 1977
CANCEL MAY 31 1977

NYU - BOBST



31142 00221 3869

HQ1170 .S48

Mustaqbal